

BIULETYN SPORTOWY
STOŁECZNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ

WARSZAWA, 1—31 sierpnia 1956 r. **Nr 15/16** **Rok III**

TREŚĆ

 



UCHWAŁA
Głównego Komitetu Kultury Fizycznej
z dnia 13 czerwca 1956 roku

w sprawie dokonania zmian w systemie zdobywania odznaki ogólnej sprawności fizycznej SPO.

W dotychczasowym systemie zdobywania odznaki sprawności fizycznej B/SPO nastąpiło szereg wypaczeń. Odgórne narzucanie planów SPO, niejednokrotne stosowanie form administracyjnego nacisku przy zdobywaniu odznaki, uciążliwa sprawozdawczość związana z odznaką, zbiurokratyzowały cały system i poważnie osłabiły jego wychowawcze znaczenie.

Wiele spośród tych błędów było sygnalizowanych przez aktyw terenowy, artykuły prasowe itp. Zaszła konieczność dokonania zmian w systemie B/SPO. Powołanej rok temu Międzyresortowej Komisji dla przygotowania nowych projektów powierzono ograniczone zadania dokonania tylko określonych zmian na skutek czego obecnie nie można jeszcze wyjść z propozycjami gruntownych reform w tej dziedzinie.

W tych warunkach, biorąc pod uwagę wnioski Komisji Międzyresortowej — Główny Komitet Kultury Fizycznej uchwala, co następuje:

1) zatwierdzić zestawy ćwiczeń i norm B/SPO wg poprawionej koncepcji Komisji Międzyresortowej i wprowadzić je w życie od dnia 15 czerwca 1956 roku.

2) biorąc za podstawę wnioski Komisji Międzyresortowej, zrewidować w terminie do końca czerwca br. regulamin SPO w kierunku maksymalnego uproszczenia procedury zdobywania i zatwierdzania odznaki i upoważnić Przewodniczącego Głównego Komitetu Kultury Fizycznej do wydania zarządzenia, wprowadzającego w życie zmieniony regulamin SPO.

3) znieść od 30 czerwca 1956 r. sprawozdawczość B/SPO, klasyfikacji i ilości członków kół z wyjątkiem sprawozdawczości rocznej.

4) w ślad za zmianami powyżej określonymi, zwolnić zawodników z obowiązku zdobycia B/SPO jako warunku uzyskiwania klas sportowych.

5) stwarzając warunki pełnej dobrowolności w zdobywaniu odznaki, znieść dotychczasowe zasady planowania B/SPO. O zadaniach w zakresie planowania decydują same koła sportowe, szkoły, ludowe zespoły sportowe, kluby sportowe — bez obowiązku zatwierdzania swych uchwał przez nadrzędne instancje,

6) GKKF uważa, iż oprócz B/SPO winny być wprowadzone sprawnościowe odznaki specjalne w różnych dyscyplinach sportu jak np. narciarska, strzelecka, pływacka, żeglarska itp.,

7) w związku z postanowieniami niniejszej uchwały oraz w celu dalszego rozwijania pracy wszystkich organizacji sportowych w zakresie popularyzowania i zdobywania odznaki sprawności fizycznej B/SPO, powołuje się Komisje Społeczne SPO przy komitetach kultury fizycznej. Komisje te winny zespolić aktyw społeczny, pracujący dotychczas w różnych grupach i Komisji Kontroli SPO.

Centralna Komisja SPO przy GKKF będzie miała za zadanie kontynuowanie pracy dotychczasowej Komisji Międzyresortowej w zakresie zasadniczego zreferowania odznaki B/SPO w terminie do dnia 31 grudnia 1956 r. W pracy tej należy wziąć pod uwagę wnioski GKKF uwzględniające atrakcyjność, dobrowolność, powtarzalność i prostotę dla zdobywających odznakę B/SPO.

GŁÓWNY KOMITET KULTURY FIZYCZNEJ

ZARZĄDZENIE Nr 66

Przewodniczącego Głównego Komitetu Kultury Fizycznej

z dnia 3 lipca 1956 r.

w sprawie wprowadzenia zmian do regulaminu odznaki „Sprawny do Pracy i Obrony".

Na podstawie § 6 Uchwały Rady Ministrów z dnia 17 kwietnia 1950 r. w sprawie ustanowienia odznaki „Sprawny do Pracy i Obrony" (Monitor Polski Nr A-61, poz. 713) z późniejszymi zmianami — zarządza się, co następuje:

§ 1.

Wprowadza się w życie zmieniony regulamin odznaki „Sprawny do Pracy i Obrony" w brzmieniu załącznika do niniejszego zarządzenia.

§ 2.

Tracą moc wszelkie przepisy w przedmiocie uregulowanym niniejszym zarządzeniem, a w szczególności Zarządzenie Nr 21 Przewodniczącego Głównego Komitetu Kultury Fizycznej z dnia 15 lipca 1952 r.

§ 3.

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem ogłoszenia.

Przewodniczący
Głównego Komitetu Kultury Fizycznej
Włodzimierz Reczek

REGULAMIN
ODZNAKI „SPRAWNY DO PRACY I OBRONY"

Założenia wstępne

1. Odznaka „Sprawny do Pracy i Obrony" — (SPO) jest zaszczytnym wyróżnieniem sportowca Polski Ludowej.

2. Zestaw ćwiczeń i norm SPO sprzyja wszechstronnemu rozwojowi fizycznemu oraz spełnia doniosłą rolę w wychowaniu zdrowych, sprawnych i aktywnych budowniczych Polski Ludowej.

3. Odznaka dzieli się na następujące stopnie i rodzaje:

a) Bądź Sprawny do Pracy i Obrony (BSPO) — stopień dziecięcy, rodzaj odznaki: brązowa zwykła i brązowa „z wyróżnieniem" — dla kategorii wieku od 11 — 12 lat i 13 — 14 lat. Wprowadza się ją celem pobudzania zainteresowania dzieci szkolnych wychowaniem fizycznym i sportem oraz zapewnienia im możliwości aktywnego odpoczynku i harmonijnego rozwoju.

b) Bądź Sprawny do Pracy i Obrony (BSPO) — stopień młodociany, rodzaj odznaki: srebrna — zwykła i srebrna „z wyróżnieniem" — dla kategorii wieku od 15 — 16 lat. Wprowadza się ją celem zapewnienia prawidłowego rozwoju fizycznego młodzieży przez wciągnięcie jej do systematycznego uprawiania ćwiczeń fizycznych i sportu.

c) Sprawny do Pracy i Obrony (SPO) — stopień pierwszy, rodzaj odznaki: srebrna — zwykła, dla kategorii wieku kobiety od 17 — 25 lat, 26 — 35 lat oraz z 36 i więcej lat mężczyźni od 17 — 27 lat, 28 — 35 lat oraz 36 i więcej lat.

Wprowadza się ją celem wszechstronnego podnoszenia sprawności fizycznej ludzi pracy i młodzieży przez wciąganie ich do stałego uprawiania ćwiczeń fizycznych i sportu.

d) Sprawny do Pracy i Obrony (SPO) — stopień drugi, rodzaj odznaki: złota — zwykła i złota „z wyróżnieniem" — dla kategorii wieku od 17 — 35 lat oraz 36 i więcej lat.

Wprowadza się ją celem zapewnienia wysokiego poziomu wszechstronnego przygotowania fizycznego i opanowania techniki sportowej.

4. Przy zaliczaniu do kategorii wieku decyduje ilość lat, które kandydat do odznaki kończy w roku rozpoczęcia zdawania prób. W przypadku kiedy ubiegający się o odznakę przechodzi w czasie jej zdobywania do następnej kategorii wieku wówczas próby, których jeszcze nie zdał, zdaje według norm obowiązujących w kategorii do której przeszedł.

5. Osoby ubiegające się o odznakę muszą zdać:

— 5 norm — w BSPO stopnia dziecięcego,

— 6 norm — w BSPO stopnia młodocianego,

— 6 norm — w SPO stopnia pierwszego,

— 7 norm — w SPO stopnia drugiego,
wykazanych w odnośnych zestawach ćwiczeń i norm niniejszego regulaminu.

Zdobywanie odznak

1. Przygotowanie i przeprowadzenie prób na odznakę BSPO i SPO organizują i są za nie odpowiedzialne:

a) koła sportowe i ludowe zespoły sportowe,

b) szkoły,

c) jednostki wojskowe.

Przeprowadzać próby na odznakę mogą również: ośrodki kultury fizycznej, domy młodzieżowe, domy wczasowe, obozy, kolonie, kursy, urzędy itp.

2. Zdawanie norm na odznakę powinno odbywać się w zasadzie podczas zawodów sportowych.

3. Zdawanie norm na odznakę B/SPO poprzedzać winny badania lekarskie, zasadniczo przeprowadzone dwa razy do roku.

4. Okresem realizacji odznaki wszystkich stopni jest okres jednego roku, licząc od dnia zdobycia pierwszej normy. Zdobycie odznaki wyższego stopnia (np. SPO II stopnia) nie jest uwarunkowane koniecznością posiadania odznaki stopnia niższego (np. SPO I stopnia).

5. Zdobyte normy podlegają zatwierdzeniu przez:

a) radę pedagogiczną szkoły w odniesieniu do młodzieży szkolnej zdobywającej odznaki BSPO i SPO stopnia I,

b) powiatowy (miejski) komitej kultury fizycznej w odniesieniu do młodzieży pozaszkolnej i dorosłych zdobywających odznaki BSPO i SPO I stopnia,

c) wojewódzki komitet kultury fizycznej w odniesieniu do wszystkich osób zdobywających odznaki SPO II stopnia.

6. Koła sportowe, zespoły, ogniwa sportowe (szkoły w odniesieniu do SPO II stopnia) zobowiązane są po przeprowadzeniu wszystkich prób zdawania norm, złożyć do komitetu kultury fizycznej w terminie 14 dni kartę przebiegu zdawania norm (wzór nr 1) celem zatwierdzenia. Zatwierdzenie winno być dokonane w terminie 7 dni.

Jednocześnie z wydaniem zarządzenia zatwierdzenia odznak (wzór nr 3) komitet kultury fizycznej wydaje bezpłatnie odpowiednią ilość legitymacji uprawniających do noszenia odznaki oraz zaświadczenia upoważniające do zakupienia znaczków (B)SPO, a kartę przebiegu zdawania norm zwraca realizatorowi.

Szkoły dla swej młodzieży, która zdobyła normy BSPO i SPO I stopnia, otrzymują legitymacje i upoważnienia do zakupienia znaczków na podstawie dostarczonego do PKKF (MKKF) zarządzenia zatwierdzenia odznak (wzór Nr 3) przez radę pedagogiczną.

7. Wręczanie legitymacji i odznak ze względu na wielkie znaczenie społeczno-wychowawcze powinno odbywać się w sposób uroczysty na ogólnych zebraniach, akademiach, uroczystościach szkolnych, w czasie zawodów i na innych imprezach sportowych itp.

8. Sposób i kontrolę zdobywania odznak SPO przez osoby wojskowe określą na podstawie niniejszego regulaminu właściwe ministerstwa.

Prawa i obowiązki otrzymujących odznakę

1. Posiadający odznakę BSPO i SPO korzysta z prawa:

a) noszenia odznaki,

b) pierwszeństwa w reprezentowaniu swojej organizacji sportowej na uroczystościach i świętach kultury fizycznej oraz imprezach sportowych,

c) pierwszeństwa przy przyjmowaniu na obozy, kursy oraz do szkół wychowania fizycznego.

2. Posiadacz odznaki BSPO i SPO powinien:

a) przyczyniać się do umasowienia kultury fizycznej i sportu, propagować odznakę i pomagać swoim kolegom w przygotowaniu do zdawania norm,
b) przodować — w nauce, produkcji, w pracy społecznej i sporcie,

c) przestrzegać zasady moralności socjalistycznej,

d) strzec i szanować odznakę.

3. Prawo do odznaki traci się w wypadkach przekroczeń niegodnych sportowca Polski Ludowej.

Wniosek w sprawie pozbawienia prawa do noszenia odznak powinien być powzięty na zebraniu koła sportowego, ludowego zespołu sportowego, względnie innej organizacji, w których odznaka została zdobyta i przekazany do terenowego komitetu kultury fizycznej w celu zatwierdzenia.

Od postanowienia komitetu o pozbawieniu prawa do noszenia odznaki można odwołać się do komitetu kultury fizycznej wyższego szczebla.

4. W razie zniszczenia lub zagubienia legitymacji bądź odznaki komitet kultury fizycznej może wydać duplikat na skutek umotywowanej prośby ubiegającego się poświadczonej przez realizatora. W wypadku zagubienia lub zniszczenia legitymacji bądź odznaki poraz drugi duplikat nie może być wydany.

Zadania komitetów kultury fizycznej

Komitety kultury fizycznej sprawują na swoim terenie kierownictwo i kontrolę resortów i organizacji prowadzących obowiązkowe i dobrowolne w. f. w zakresie przygotowania i przeprowadzenia prób na odznakę.

Do obowiązków komitetów kultury fizycznej w zakresie realizacji SPO należy:

a) propagowanie odznaki,

b) kierownictwo i kontrola pracy,

c) inicjowanie i organizowanie zawodów zapewniających ogółowi ludności masowe zdawanie norm na odznakę i zdobywanie norm,

d) kontrola poziomu przygotowania do zdobywania odznaki,

e) zatwierdzanie zdobytych norm na odznakę i wydawanie legitymacji oraz wydawanie zaświadczeń upoważniających do zakupu znaczków.

Komisje SPO

1. Dla organizowania i rozwijania masowej pracy w zakresie popularyzowania i zdobywania odznaki sprawności fizycznej (B)SPO, działają Społeczne Komisje SPO przy kołach sportowych, zespołach, szkołach, domach wczasowych, na obozach koloniach, przy ośrodkach kultury fizycznej itp. oraz Komisje SPO przy komitetach kultury fizycznej (PKKF, MKKF, WKKF, St. KKF, ŁKKF i GKKF).

Skład Komisji SPO

2. W skład Komisji SPO powinni wchodzić nauczyciele i instruktorzy w.f. i sportu, sędziowie sportowi, zawodnicy sklasyfikowani, aktywiści szkolnych kół sportowych, przedstawiciele rad zrzeszeń, pracownicy komitetów kultury fizycznej i inni działacze sportowi. Ilość członków Komisji SPO ustala się w zależności od warunków miejscowych i rodzaju komisji, przestrzegając jednak zasady, by Komisja SPO przy kole sportowym (szkole itd.) liczyła conajmniej 3 osoby, a komisja przy komitecie kultury fizycznej — 5 osób).

3. Skład Komisji SPO przy KKF podlega zatwierdzeniu przez przewodniczącego odpowiedniego szczebla komitetu kultury fizycznej. Przewodniczący PKKF może wydać uprawnienia komisji SPO nauczycielom niżej zorganizowanych szkół podstawowych. Podczas imprez masowych i zawodów sportowych komisje sędziowskie mają uprawnienia Komisji SPO w odniesieniu do prawidłowości zdobytych na tych zawodach norm na odznakę SPO.

Zadania Komisji SPO

4. Do zasadniczych zadań Komisji SPO przy kole sportowym (zespole, szkole) należy:

rozwijanie masowej pracy wśród członków koła i niezrzeszonych w zakresie popularyzowania i zdobywania odznaki (B)SPO, czuwanie nad systematyczną pracą i poziomem przygotowania uczestników ubiegających się o zdobycie odznak, zaliczenie norm na odpowiedni stopień odznaki oraz prowadzenie ewidencji osób zdających normy.

5. Do zasadniczych zadań Komisji SPO przy komitetach kultury fizycznej należy:

a) ogólny nadzór i pomoc w pracy Komisji SPO przy kołach sportowych swego terenu,

b) inicjowanie i organizowanie atrakcyjnych form zawodów zdobywania odznaki,

c) sprawdzania poziomu przygotowania zdających normy,

d) dokonywania analizy pracy swego terenu w odniesieniu do SPO,

e) opracowywania wniosków i uwag zmierzających do ulepszenia regulaminu (oraz opracowywanie projektów zmian w regulaminie w odniesieniu do Centralnej Komisji SPO przy GKKF).

Dokumenacja odznaki

1. Podstawą do zatwierdzenia zdobytych norm na odznakę i wydanie legitymacji uprawniających do noszenia odznaki (B)SPO są:

— karta przebiegu zdawania norm (wzór nr 1),

— zarządzenie zatwierdzenia odznak nr ... (wzór nr 3).

W przypadkach kiedy ubiegający się o odznakę zdobył normy poza kołem sportowym, zespołem lub szkołą (na obozach, wczasach, koloniach itp.) względnie kiedy przenosi się do innego koła, a nie ukończył zdawania wszystkich prób na odznakę, wydaje się mu zaświadczenie — (wzór nr 2).

2. W kole sportowym, szkole, zespole sportowym należy prowadzić następującą dokumentację dotyczącą zdobywania odznak:

a) kartę przebiegu zdawania norm (wzór nr 1),

b) zaświadczenia o zdanych normach (wzór nr 2),

c) zarządzenia zatwierdzenia odznak (wzór nr 3),

d) wykazy badań lekarskich,

Dokumenty te przechowuje się do wglądu przez dwa lata, po czym przekazuje się je do archiwum.

3. W komitetach kultury fizycznej prowadzone są następujące akta dotyczące odznaki:

a) plany pracy,

b) ewidencja zatwierdzonych odznak,

c) kopia zarządzeń zatwierdzenia odznak,

d) książka ewidencji nadanych odznak,

e) dokumenty dotyczące działalności komisji SPO, sprawozdania, korespondencję i inne z zakresu SPO.

4. Komitety kultury fizycznej opracowują sprawozdania do GKKF zgodnie z ustalonymi terminami i wzorami, opracowanymi przez GKKF i zatwierdzonymi przez GUS.

Postanowienia końcowe

1. W pierwszym roku realizacji odznaki BSPO i SPO według niniejszego regulaminu zalicza się normy odpowiednich ćwiczeń zdobyte zgodnie z obowiązującym dotychczas regulaminem SPO.

Na poczet marszobiegu — jako nowej konkurencji wprowadzonej do regulaminu — zalicza się zdobyte normy biegów średnich i marszów.

2. Prawo dokonywania zmian w zestawie ćwiczeń i norm niniejszego regulaminu, określenia sposobu zdobywania norm, ustalenia legitymacji i odznak przysługuje tylko Głównemu Komitetowi Kultury Fizycznej.

pieczęć jednostki realizującej
(koła sportowego, zespołu, szkoły)

Wzór Nr 1

KARTA PRZEBIEGU ZDAWANIA NORM

Lp.	Nazwisko i imię	Adres zamieszkania	Data urodzenia	Daty badań lekarskich	Daty zdania norm		NORMY: Gimnastyka	Marszobieg	Bieg	Skok w dal lub skok wzwyż	Pchnięcie kulą lub rzut granatem lub	Pływanie lub tor przeszkód lub	Bieg na przełaj lub bieg kolarski	Numer legitymacji. Rodzaj odznaki data wydania	Pokwitowanie odbioru
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.	Lipińska Maria	Toruń ul. Matejki 45	24. VII 1944	a 20. IV. 55.	15. V. 55.	a	K — 1	—	60 m	skok w dal	rzut piłką palantową	—	—	33255	
				b 13. IX. 55.	15. XI. 55.	b	zdała	—	11,6 — zdała	2,55 m. zdała	30 m. zdała	—	—	BSPO st. dziec.	
						c	20.IV.55	—	14.VI.55	14.VI.55	15.XI.55	—	—	10.XII.55	
2.	Maciejewski Ludwik	Warszawa ul. Piękna 17	20. VI. 1935	a 13. III. 55.	15. IV. 55.	a	M — 4	2000 m	100 m	skok w dal	rzut granatem	tor przeszkód	—	1425	
				b 14. XI. 55.	15. V. 55.	b	zdał	10,9 min. zdał	14,0 sek. zdał	4,20 m. zdał	36 m zdał	1,35 min. zdał	—	SPO I st.	
						c	15.IV.55	15.V.55	15.V.55	15.V.55	15.V.55	15.V.55	—	15.XII.55	
				a		a									
						b									
				b		c									
				a		a									
						b									
				b		c									

................................, dnia .... 195_ r.
miejscowość

....
Przewodniczący Komisji SPO

....
Przewodniczący Koła (zespołu)

Objaśnienie:
Wypełniając kartę realizator wpisuje:
w rubryce 5 (daty badań lekarskich)
— pod a) — datę pierwszego badania,
— pod b) — datę drugiego badania,
w rubryce 6 (daty zdania norm)
— pod a) — datę zdania pierwszej normy,
— pod b) — datę zdania ostatniej normy,
w rubrykach 7—13 (normy)
— pod a) — w zależności od stopnia odznaki i kategorii wieku — rodzaj ćwiczenia,
— pod b) — wynik i ocenę „zdał", „nie zdał",
— pod c) — datę przeprowadzenia próby,

Przykład wypełnienia rubryk 7—13:
dla SPO I stopnia, mężczyźni, kat. wieku 17—27 lat wpisujemy:
— w rubryce 7 — wzorzec gimnastyczny,
„ 8 — marszobieg 2.000 m,
„ 9 — bieg 100 m,
„ 10 — skok w dal (lub skok wzwyż),
„ 11 — pchnięcie kulą (lub rzut granatem),
„ 12 — pływanie 50 m, (lub tor przeszkód 150 m, lub bieg kolarski 500 m, lub bieg narciarski 12 km, lub bieg na przełaj 3.000 m),
„ 13 — w przykładzie tym nie wypełniamy.

Wzór Nr 2

....
(miejscowość)

....
(powiat)

....
(województwo)

ZAŚWIADCZENIE Nr........................

.... zaświadcza, że
(nazwa jednostki wydającej zaświadczenie)

Ob...ur. dn. 19........ kat. wieku.......
(nazwisko i imię)

Miejsce zamieszkania..

zdał niżej wymienione normy na odznakę..............................
(stopień odznaki)

Lp.	Rodzaj normy	Wynik	Ocena „zdał" „z wyróżnieniem"	Data
1	2	3	4	5

Razem zdano norm ....
(słownie)

Podpisy osób odpowiedzialnych za wystawienie zaświadczenia

1)..
(pieczęć)
2)..

Wzór Nr 3

(pieczęć KKF, szkoły)

ZARZĄDZENIE ZATWIERDZENIA ODZNAK Nr..........

Na podstawie przedstawionych przez jednostkę realizującą ....
(wymienić nazwę jednostki realizującej)

kart przebiegu zdawania norm

z dnia .... 195...... r. uznano,

że osoby wymienione w powyższych kartach uzyskały odznaki.

Przyznano odznak.................................Nr leg. od.......do........
(słownie)

Stopień odznaki	Płeć	Kat. wieku	Ocena „zdał" „z wyróżnieniem"	Ilość odznak
1	2	3	4	5

Podpis:*) Przewodniczący K K F / Dyrektor szkoły

*) Niepotrzebne skreślić.

Wszyscy sportowcy w szeregach walki o pokój i plan 5-letni!

ZESTAW ĆWICZEŃ I NORM BSPO STOPNIA DZIECIĘCEGO
dziewczęta i chłopcy w kat. wieku 11—12 i 13—14 lat

Lp.	Rodzaj ćwiczeń	NORMY							
		Dziewczęta				Chłopcy			
		11 — 12 lat		13 — 14 lat		11 — 12 lat		13 — 14 lat	
		zwykła	z wyróżnieniem	zwykła	z wyróżnieniem	zwykła	z wyróżnieniem	zwykła	z wyróżnieniem
1	Gimnastyka wg załącznika	K — 1	K — 1a	K — 2	K — 2a	M — 1	M — 1a	M — 2	— 2a
2	Bieg 60 m	11,8 sek.	10,7 sek.	11,4 sek.	10,2 sek.	10,8 sek.	10,0 sek.	10,4 sek.	9,5 sek.
3	Skok w dal z rozbiegu (odbicie jednonóż) Skok wzwyż z rozbiegu (odbicie jednonóż)	2,45 m. 75 cm.	2,90 m. 90 cm.	2,75 m. 85 cm.	3,20 m. 1,00 m.	3,00 m. 85 cm.	3,40 m. 1,00 m.	3,20 m. 95 cm.	3,70 m. 1,10 m.
4	Rzut piłką palantową (suma rzutów prawą i lewą ręką)	28 m.	38 m.	34 m.	44 m.	45 m.	55 m.	55 m.	67 m.
5	Pływanie lub bieg na łyżwach (pokonanie dystansu) lub bieg na nartach (pokonanie dystansu)	— — —	15 m. 200 m. 1.500 m.	25 m. 200 m. 1.500 m.	50 m. 200 m. 1.500 m.	— — —	15 m. 300 m. 2.000 m.	25 m. 300 m. 2.000 m.	50 m. 300 m. 2.000 m.

ZESTAW ĆWICZEŃ I NORM SPO STOPNIA MŁODOCIANEGO
dziewczęta i chłopcy kat. wieku 15—16 lat

Lp.	Rodzaj ćwiczeń	NORMY			
		Dziewczęta		Chłopcy	
		zwykła	z wyróżnieniem	zwykła	z wyróżnieniem
1	Gimnastyka wg załączn. (wzorzec)	K — 3	K — 3a	M — 3	M — 3a
2	Marszobieg: dziewczęta 1 000 m chłopcy 1 500 m	7,00 min.	6,30 min.	8,00 min.	7,30 min.
3	Bieg 60 m	11,0 sek	10,0 sek.	9,7 sek.	8,7 sek.
4	Skok w dal z rozbiegu lub skok wzwyż z rozbiegu	3,00 m. 90 cm.	3,40 m. 1,05 m.	3,70 m. 1,10 m.	4,20 m. 1,25 m.
5	Pchnięcie kulą: dziewczęta 4 kg chłopcy 5 kg lub rzut granatem (suma rzutów prawą i lewą ręką) lub wspinanie po linie (z pomocą nóg)	5,00 m. 32 m. 3 m.	6,00 m. 40 m 3 m.	6,50 m. 50 m. 3 m.	7,50 m. 60 m. 3 m.
6	Pływanie (pokonanie dystansu) lub tor przeszkód: dziewczęta 100 m (5 przeszkód) chłopcy 100 m (9 przeszkód) lub bieg na nartach: dziewczęta 4 km chłopcy 6 km lub bieg na łyżwach 500 m (łyżwy krótkie)	25 m. 1,30 min. 55 min. 1,35 min.	50 m. 1,20 min. 50 min. 1,30 min.	25 m. 1,50 m. 55 min. 1,35 min	50 m. 1,30 min. 50 min 1,20 min.

ZESTAW ĆWICZEŃ I NORM SPO STOPNIA I

Kobiety i mężczyźni w kat. wieku 17—35 i od 36 lat wzwyż

Rodzaj ćwiczeń	NORMY					
	Kobiety			Mężczyźni		
	17—25 lat	26—35 lat	od 36 wzwyż	17—27 lat	28—35 lat	od 36 wzwyż
Gimnastyka wg załącznika (wzorzec)	K — 4	K — 5	K — 6	M — 4	M — 5	M — 6
Marszobieg: kobiety 1.000 m. mężczyzni 2.000 m.	6.00 min.	7,00 min.	8,00 min.	11,00 min.	11,30 min.	12,30 min.
Bieg 100 m	16,5 sek.	17,5 sek	18,5 sek.	14,5 sek.	15,00 sek.	16,00 sek.
Skok w dal z rozbiegu . . . . lub skok wzwyż z rozbiegu . . .	3,20 m. 1,05 m.	3.00 m. 1,00 m.	2,80 m. 0,95 m.	4,00 m. 1,20 m.	3,80 m. 1,15 m.	3,20 m. 1,10 m.
Pchnięcie kulą: kobiety 4 kg . . mężczyzni 5 kg . .	6,00 m.	5,50 m	5,00 m.	8,00 m.	7,50 m.	7,00 m.
lub rzut granatem: kobiety 500 g . . mężczyźni 700 g . .	20 m.	18 m.	16 m.	35 m.	32 m.	30 m.
Pływanie (pokonanie dystansu) . .	50 m.	50 m.	25 m.	50 m.	50 m.	25 m.
lub tor przeszkód dług. 150 m . kobiety 7 przeszkód mężczyźni 9 przeszkód (z karabin.)	1,25 min.	1,30 min.	—	1,40 min.	1,50 min.	2,00 min.
lub bieg kolarski 500 m (rower. turyst.)	1,10 min.	1,20 min.	1,30 min.	52 sek.	57 sek.	62 sek.
lub bieg narciarski: kobiety 8 km mężczyźni 12 km	1 godz. 20 min.	1 godz. 30 min.	1 godz. 40 min.	1 godz. 30 min.	1 godz. 40 min.	1 godz. 50 min.
lub bieg na przełaj: kobiety 1.000 m mężczyźni 3.000 m	5,00 min.	5,10 min.	5,20 min.	13,30 min.	13,40 min,	14,00 min.

ZESTAW ĆWICZEŃ I NORM SPO STOPNIA II

Kobiety i mężczyźni w kat. wieku 17—35 i od 36 lat wzwyż

Lp.	Rodzaj ćwiczeń	NORMY					
		Kobiety			Mężczyźni		
		17 — 35 lat		od 36 wzwyż	17 — 35 lat		od 36 wzwyż
		zwykła	z wyróżnieniem	zwykła	zwykła	z wyróżnieniem	zwykła
1	Gimnastyka wg załącznika (wzorzec)	K — 7	K — 7a	K — 8	M — 7	M — 7a	M — 8
2	Marszobieg: kobiety 2 km mężczyźni 5 km	11,00 min.	10,30 min.	12,30 min.	25,00 min:	22,00 min.	30,00 min.
3	Bieg 100 m	16,0 sek.	15,0 sek.	16,5 sek.	13,3 sek.	12,5 sek.	13,8 sek.
4	Skok w dal z rozbiegu	3,50 m.	3,80 m.	3,35 m.	4,80 m.	5,20 m.	4,60 m.
	lub skok wzwyż z rozbiegu	1,10 m.	1,20 m.	1,05 m.	1,35 m.	1,50 m.	1,30 m.
5	Pchnięcie kulą: kobiety 4 kg mężczyźni 7,250 kg	6,30 m.	7,50 m.	6,60 m.	9,00 m.	10,00 m.	8,50 m.
	lub rzut granatem: kobiety 500 g mężczyźni 700 g	25 m.	30 m.	22 m.	45 m.	52 m.	40 m.
6	Pływanie (pokonanie dystansu)	100 m.	200 m.	100 m.	200 m.	400 m.	100 m.
	lub tor przeszkód dług. 150 m kobiety 7 przeszkód mężczyźni 9 przeszkód (z karab.)	1,15 min.	1,05 min.	1,25 min.	1,30 min.	1,20 min.	1,40 min.
	lub bieg narciarski: kobiety 8 km mężczyźni 12 km	1 godz.	50 min.	1 godz. 15 min.	1 godz. 12 min.	1 godz.	1 godz. 30 min,
7	Bieg na przełaj: kobiety 1 000 m mężczyźni 3 000 m	4,45 min.	4,30 min.	5,05 min.	12,00 min.	11,00 min.	13,30 min.
	lub Bieg kolarski: kobiety 15 km mężcz. 30 km — rower turystyczny	45 min.	40 min.	50 min.	1 g. 15 m.	1 g. 05 m.	1 g. 25 m.
	— rower wyścigowy	40 min.	35 min.	45 min.	1 g. 05 m.	55 min.	1 g. 10 m.

GIMNASTYKA

Ćwiczenia obowiązkowe

Zdający obowiązany jest wykonać:
1) Ćwiczenia wolne w kolejności podanej w opisie.
2) Ćwiczenia na przyrządzie (obowiązujące od 15 roku życia).

Porządek zdawania normy jest następujący:
Przyjmujący normę wywołuje zdającego po nazwisku. Zdający występuje, zatrzymuje się w postawie zasadniczej w miejscu przenaczonym na ćwiczenia, po czym przyjmuje pozycję „spocznij". Na komendę przeprowadzającego próbę „postawa" zdający przyjmuje postawę zasadniczą, a następnie na komendę „ćwicz" wykonuje ćwiczenia.
Ćwiczenia wolne zalicza się jeżeli zdający nie popełnił błędów podanych w opisie każdego ćwiczenia. W wypadku nieprawidłowego wykonania ćwiczenia, można ćwiczenie powtórzyć jeszcze raz.
Po ukończeniu ćwiczeń zdający przyjmuje pozycję „spocznij", a na komendę „wstąpić" przyjmuje postawę zasadniczą i odmaszerowuje na miejsce.
Zdający musi wykazać się umiejętnością sprawnego wykonania ćwiczeń przewidzianych dla jego kategorii wieku.

BSPO STOPNIA DZIECIĘCEGO

Kat. wieku 11—12 lat

Dziewczęta

WZORZEC K-1

ODZNAKA ZWYKŁA

8 ćwiczeń wolnych

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza
1. Wznos ramion bokiem w łuk nad głową
2. Opust ramion bokiem w dół z klaśnięciem o uda
3. Jak 1.
4. Opust ramion bokiem w dół
Ćwiczenia wykonać dwa razy.

Sposób wykonania
Równocześnie ze wznosem ramion bokiem w górę należy wykonać skręt dłoni na zewnątrz. W położeniu „ramiona w łuk nad głową" łokcie należy odchylić w bok w jednej linii, palce środkowe powinny stykać się, dłonie skierowane w dół. Wzrok skierowany lekko w górę — na dłonie.

II. 1. Wspięcie na palce, biodra chwyć
2. Przysiad o kolanach zwartych
3. Wyprost tułowia do wspięcia na palce
4. Opust pięt do postawy ramiona w dół
Ćwiczenie wykonać dwa razy.

Sposób wykonania
Przysiad należy wykonać głęboko, zachowując uwypuklenia klatki piersiowej (pionowo w dół), łokcie skierowane w bok — w jednej linii .

III. 1.. Podskokiem mały rozkrok
2. Skłon tułowia w przód z chwytem za kostki nóg
3. Pogłębienie skłonu z dotknięciem dłońmi ziemi
4. Dostawienie lewej nogi do postawy
Ćwiczenie wykonać dwa razy (drugi raz na 4 dostawienie nogi prawej).

Sposób wykonania
Skłon wykonać o nogach prostych. W skłonie głowa powinna znajdować się pomiędzy ramionami.

IV. 1. Rozkrok lewą nogą
2. Skłon tułowia w lewo
3. Pogłębienie skłonu z przesunięciem lewej dłoni wzdłuż nogi w dół
4. Wyprost tułowia i dostawienie nogi do postawy, ramiona w dół
Ćwiczenie powtórzyć w drugą stronę.

Sposób wykonania
Skłony boczne wykonać idealnie w płaszczyźnie czołowej — bez jakichkolwiek skrętów i odchyleń tułowia w przód lub w tył.

V. 1. Wspięcie na palce ramiona w dół
2. Przysiad o kolanach zwartych ramiona w dół
3. Klęk prosty
4. Pochyleniem tułowia w przód klęk podparty

Sposób wykonania
Wykonując klęk z przysiadu podpartego należy zaznaczyć całkowity wyprost tułowia (uwypuklenie klatki piersiowej). Pochylając się w przód należy sięgnąć rękami tak daleko, aby w klęku podpartym ramiona i uda skierowane były pionowo do podłoża (kąt prosty).

VI. 1. Wyprost lewej nogi w tył w górę
2. Powrót do klęku podpartego
3. Wyprost prawej nogi w tył w górę
4. Powrót do klęku podpartego
Ćwiczenie wykonać dwa razy.

Sposób wykonania
Wykonując wyprost nogi w tył w górę, ramiona powinny być prosto i wzrok skierowany przed siebie.

VII. 1. Siad na pięty ze skłonem tułowia w przód, ramiona wzdłuż tułowia
2. Przetoczenie w bok w lewo do leżenia przewrotnego o nogach skurczonych
3—4.. Powstać dowolnym sposobem.

Sposób wykonania
W skłonie tułowia w przód należy dotknąć czołem podłoża.

VIII. 1—2. Dwa kroki dostawne w bok w lewo, biodra chwyć (kroki wykonane podskokiem)
3—4. Dwa podskoki obunóż
Ćwiczenia wykonać również w drugą stronę (tylko na 4, ramiona w dół).

WZORZEC K-1a

ODZNAKA Z WYRÓŻNIENIEM

10 ćwiczeń wolnych

Należy wykonać 8 ćwiczeń obowiązujących na odznakę zwykłą, oraz dwa następujące ćwiczenia:

IX. 1. Przysiad podparty o kolanach zwartych
2—3. Przewrót w przód
4. Przysiad podparty

X. 1—2. Chwyt kolan i przetoczenie się w tył do leżenia przewrotnego o nogach skurczonych („kołyska")
3—4. Wyprost nóg i opuszczenie w dół do leżenia tyłem, ramiona w dół oparte o podłoże
5. Wznos prostych NN do leżenia przewrotnego
6. Zamachem nóg w przód przysiad podparty
7. Wyskok w górę ramiona wzdłuż tułowia
8. Doskok do półprzysiadu — postawa

Sposób wykonania
Wyprost i opuszczenie nóg z leżenia przewrotnego (3—4) należy wykonać ruchem łącznym. Przy wznosie nóg do leżenia przewrotnego głowa powinna spoczywać na podłodze.

BSPO STOPNIA DZIECIĘCEGO

Kat. wieku 13—14 lat

Dziewczęta

WZORZEC K-2

ODZNAKA ZWYKŁA

8 ćwiczeń wolnych

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza
1. Wspięcie na palce, ramiona w łuk nad głową
2. Przenos ramion w bok, dłoń w dół i opust pięt
3. Wznos ramion w łuk nad głową
4. Opust pięt, ramiona bokiem w dół
Ćwiczenie wykonać dwa razy.

Sposób wykonania

Równocześnie ze wznosem ramion bokiem w górę należy wykonać skręt dłoni na zewnątrz. W położeniu ramion „łuk nad głową“ dłonie skierowane w dół, łokcie należy odchylić w bok w jednej linii, palce środkowe powinny się stykać. Wzrok skierowany lekko w górę na dłonie.

II. 1. Zakrokiem nogi lewej klęk na lewym kolanie, biodra chwyć
2. Skłon tułowia w przód
3. Wyprost tułowia, ramiona w bok
4. Powstać odbiciem prawą nogą
Ćwiczenie wykonać dwa razy (drugi raz zakrok prawą nogą)

Sposób wykonania

Wykonując zakrok należy sięgnąć stopą daleko w tył, tak by w klęku podudzie nogi wykrocznej i udo nogi zakrocznej skierowane były pionowo do podłoża. Skłon wykonać do momentu dotknięcia klatką piersiową kolana, głowa opuszczona lekko w dół.

III. 1. Mały wykrok nogą lewą
2. Skłon tułowia w przód z chwytem za kostkę nogi wykrocznej (noga zakroczna ugięta w kolanie)
3. Wyprost tułowia
4. Dostawienie nogi lewej
Ćwiczenie wykonać dwa razy (drugi raz nogą prawą).

Sposób wykonania

W wykroku ciężar ciała winien spoczywać na nodze zakrocznej. W skłonie w przód należy dążyć klatką piersiową do zetknięcia się z prostą nogą (wykroczną).

IV. 1. Rozkrok nogą lewą na palce, biodra chwyć i skłon tułowia w lewo
2. Wyprost tułowia i dostawienie nogi
3. Jak 1 tylko w prawo
4. Jak 2 — ramiona w dół
Ćwiczenie wykonać dwa razy.

Sposób wykonania

Skłon tułowia należy wykonać w płaszczyźnie czołowej — bez jakichkolwiek skrętów lub odchyleń tułowia w przód lub w tył. Głowę należy zwrócić w kierunku skłonu i patrzeć przez bark na stopę odstawionej nogi.

V. 1. Przysiad podparty
2—3. Rzutem nóg w tył i ugięciem ramion leżenie przodem
4. Dłonie oparte o podłoże pod czołem

VI. 1. Skłon tułowia w tył
2. Powrót do leżenia przodem
3. Jak 1
4. Jak 2

Sposób wykonania

W czasie odchylenia tułowia w tył stopy spoczywają na podłożu. Łokcie należy trzymać w bok w jednej linii, grzbiet dłoni oparty na czole.

VII. 1. 1/2 obrotu w lewo do leżenia tyłem
2. Wznos nóg do leżenia przewrotnego (nakrycie się)
3—4. Zamachem nóg w przód powstać do postawy

VIII. 1. Podskok na nodze prawej ze wznosem ugiętej nogi lewej
2. Podskokiem doskok do postawy
3. Podskok na nodze lewej ze wznosem ugiętej nogi prawej
4. Podskokiem doskok do postawy

Sposób wykonania

Przy podskoku noga ugięta w kolanie pod kątem prostym. Palce stopy skierowane w dół.

WZORZEC K-2a

ODZNAKA Z WYRÓŻNIENIEM

10 ćwiczeń wolnych

Należy wykonać 8 ćwiczeń obowiązujących na odznakę zwykłą oraz dwa następujące ćwiczenia:

IX. Przysiad podparty
2. Opad w tył do leżenia tyłem, stopy lekko w rozkroku, dłonie oprzyj za sobą o podłoże
3. Uniesienie bioder w górę do leżenia tyłem łukiem (mostek) o nogach i ramionach lekko ugiętych
4. Wytrzymać.

X. 1. Powrót do leżenia tyłem o nogach skurczonych
2—4. Szybkim wychyleniem tułowia w przód z pomocą rąk powstać do uniku na nodzej prawej, biodra chwyć
5. Opad w przód do półwagi z równoczesnym wznieniem nogi prostej
6—7. Wytrzymać
8. Wyprost tułowia i dostawienie nogi lewej do postawy, ramiona w dół.

BSPO STOPNIA MŁODOCIANEGO

Kat. wieku 15—16 lat

Dziewczęta

WZORZEC K-3

ODZNAKA ZWYKŁA

a) 8 ćwiczeń wolnych
b) Ćwiczenia na równoważni — wysokość 60 cm.

a) ćwiczenia wolne

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza
1. Ramiona w przód, dłonie zwinięte lekko w pięść zwrócone ku środkowi
2. Przenos ramion w bok
3. Odrzut ramion w tył
4. Ramiona bokiem w tył
Ćwiczenie powtórzyć 2 razy.

II. 1. Przysiad podparty o kolanach zwartych
2. Wyprostem nóg skłon podparty
3. Przysiad podparty
4. Wyprost do postawy
Ćwiczenie powtórzyć 2 razy

Sposób wykonania

W skłonie podpartym całe dłonie spoczywają na podłożu, głowa schowana między ramionami. W przysiadzie podpartym wzrok należy skierować przed siebie — ramiona proste, lekko oparte o podłoże.

III. 1. Rozkrok lewą nogą, ramiona bokiem w łuk nad głową
2. Skłon tułowia w lewo z ugięciem prawego kolana
3. Pogłębienie skłonu
4. Dostawienie lewej nogi, ramiona bokiem w dół
Ćwiczenie powtórzyć (drugi raz w prawo)

Sposób wykonania

Łokcie ugięte, ramiona w położeniu w łuk nad głową powinny być odchylone jak najbardziej do tyłu. Skłony wykonywać swobodnie i głęboko, przy czym noga rozkroczna powinna być prosta.
Przy skłonach należy unikać jakichkolwiek pochyleń tułowia do przodu lub tyłu oraz skrętów.

1. Wykrokiem lewej nogi klęk na prawym kolanie, ramiona przodem w górę na zewnątrz
2—3. Skłon w tył
4. Wyprost tułowia, dostawienie nogi lewej w tył do klęku obunóż i pad w przód do klęku podpartego.

Sposób wykonania

Wykrok nogą lewą należy wykonać daleko w przód aby w klęku nogi ustawione były pod kątem prostym w stosunku do podłoża.
W skłonie w tył głowę należy odchylić mocno w tył. Po wyproście pad w przód należy również wykonać daleko w przód, aby zagwarantować pionowe ustawienie nóg i ramion w stosunku do podłoża.

V. 1. Wznos lewego ramienia w górę i równocześnie wyprost prawej nogi w tył w górę
2. Powrót do klęku podpartego
3. Jak 1 — tylko wznos prawego ramienia i wyprost lewej nogi
4. Powrót do klęku podpartego

Sposób wykonania

W klęku podpartym ramiona i uda powinny być ustawione prostopadle do podłoża, dłonie wsparte o podłoże na szerokości barków. Przy wzniesieniu ramiona i nogi w górę, całość tułowia powinna tworzyć wklęsły łuk, którego najwyższymi puktami są dłoń i stopa. Głowa wzniesiona, wzrok skierowany w przód.

VI. 1. Skurcz nogi lewej i wprost nogi prawej do uniku podpartego
2. Unik ramiona w bok (dłonie w dół)
3—4. Wznos nogi prawej w tył z równoczesnym małym pochyleniem tułowia w przód do wagi przodem, o nodze postawnej ugiętej
5. Powrót do postawy, ramiona w dół
6—7. Waga przodem na nodze prawej ugiętej — ramiona w bok
8. Powrót do postawy

VII. 1. Mały rozkrok lewą nogą, ramiona w przód do wewnątrz lekkozwinięte w pięść
2. Wymachem lewego ramienia w bok skręt tułowia w lewo
3. Pogłębienie skrętu
4. Wyprost tułowia, lewe ramię w przód
5. Jak 2 w prawo
6. Jak 3
7. Jak 4
8. Dostawienie nogi prawej, ramiona w dół.

VIII. 1 i 2. Krok dostawny (polkowy) w lewo, ręce na biodrach
3. Podskok na nodze lewej z wymachem nogi prawej w prawo
4. Podskok na nodze lewej z przemachem nogi prawej w prawo

Ćwiczenie powtórzyć drugi raz w prawo, na „4“ po wymachu powrócić do postawy.

Uwaga: element tańca regionalnego „wrona gapa“.

b) Ć w i c z e n i a n a r ó w n o w a ż n i wysokość 60 cm.
(Ewentualnie ławeczkę postawić na drugiej ławce)

Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza przodem do lewego końca kładki.

Postawienie prawej nogi na kładce i odbiciem lewej nogi wejście na kładkę, do rozkroku lewą nogą na palcach, ramiona w bok, 1/4 obrotu w prawo do zakroku lewą — cztery kroki w przód do środka równoważni — powiększenie zakroku lewą do uniku na prawej nodze, ramiona w bok wytrzymaj — wyprost prawej nogi i 1/4 obrotu w lewo, ramiona w dół i dostaw prawą nogą — wymachem ramion w przód i lekkim odbiciem zeskok w przód w skok do półprzysiadu z dochwytem ręką za kładkę — postawa.

WZORZEC K-3a

ODZNAKA Z WYRÓŻNIENIEM

a) 10 ćwiczeń wolnych
b) ćwiczenie na równoważni — wysokość 60 cm.

a) Ć w i c z e n i a w o l n e

Należy wykonać 8 ćwiczeń wolnych obowiązujących na odznakę zwykłą oraz dwa następujące:

IX. 1. Wznos ramion w przód
2. Zamach ramion w tył z równoczesnym ugięciem kolan
3—4. Zamachem ramion dołem w przód i odbiciem obunóż naskok w przód i przewrót do przysiadu podpartego

Sposób wykonania

Przewrót należy wykonać o nogach prostych, w końcowej fazie przewrotu należy szybko skurczyć nogi i wychyleniem w przód przejść do przysiadu podpartego

X. 1. Wyprost do postawy
2—3. Dwa podskoki obunóż
4. Wysoki wyskok i wymach ramion przodem w górę na zewnątrz — doskok do półprzysiadu, postawa

Sposób wykonania

W wysokim wyskoku (4) należy wygiąć się do tyłu z zachowaniem prostych nóg

b) Ć w i c z e n i a n a r ó w n o w a ż n i

Obowiązuje wykonanie ćwiczenia na odznakę zwykłą z tą różnicą, że zamiast uniku wykonać należy wagę (wytrzymać). Noga postawna ugięta.

SPO I-SZEGO STOPNIA

Kat. wieku 17—25 lat

K o b i e t y

WZORZEC K-4

ODZNAKA ZWYKŁA

a) 8 ćwiczeń wolnych
b) ćwiczenia na równoważni.

a) Ćwiczenia wolne

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza — złączenie stóp
1. Wspięcie na palce, ramiona w bok.
2. Przysiad o kolanach złączonych, ramiona dołem w przód.
3. Pogłębienie przysiadu, ramiona dołem w bok, dłoń zwinięta, do wspięcia na palce.
4. Opust pięt, ramiona w dół — powrót do postawy.

Ćwiczenie wykonać dwa razy.

Sposób wykonania

Przysiad należy wykonać głęboko.

II. 1. Rozkrok lewą nogą, ramiona przodem w górę.
2. Skłon tułowia w przód, dłonie oprzeć o podłogę.
3. Pogłębienie skłonu przez ugięcie ramion w łokciach.
4. Wyprost tułowia — lewą nogę łącz do prawej — ramiona w dół.

Ćwiczenie wykonać 2 razy (drugi raz rozkrok prawą nogą.

Sposób wykonania

W pozycji rozkrocznej ramiona w górze, należy uwypuklić klatkę piersiową (unikać wypchnięcia bioder w przód). Skłon należy wykonać o nogach prostych.

III. 1. Wykrok lewą nogą i klęk na prawym kolanie, lewe ramię w przód, dłoń w dół, prawe ramię w tył, dłoń w górę.
2. Skłon tułowia w przód — łukiem dolnym prawe ramię w przód, dłoń w dół, lewe w tył, dłoń w górę.
3. Tułów wytrzymaj w skłonie — ramiona łukiem dolnym — lewe w przód, dłoń w dół, prawe w tył, dłoń w górę.
4. Wyprost tułowia i odbiciem lewej nogi powstać i dołączyć lewą do prawej — do postawy.

Ćwiczenie wykonać dwa razy (drugi raz klęk na lewym kolanie).

Sposób wykonania

Wykrok należy wykonać daleko — tak, aby po klęku nogi były ugięte w kolanach pod kątem prostym. Przy skłonie w przód, klatka piersiowa po-

winna przylegać do kolana nogi wykrocznej, głowa zaś powinna być swobodnie opuszczona w dół.

IV. 1. Rozkrok lewą na palce — ramiona bokiem w łuk nad głową.
2. Skłon tułowia w lewo i wyprost.
3. Jak 2.
4. Dostawienie nogi — ramiona bokiem w dół.
Ćwiczenie wykonać dwa razy (drugi raz w prawo).

Sposób wykonania

Łokcie ramion położonych w „łuk nad głową" należy odchylić do tyłu. Przy skłonach w bok należy trzymać proste. Skłon należy wykonać energicznie i obszernie. Głowa zwrócona w kierunku skrętu.

V. 1. Zakrok lewą nogą, ramiona w bok, dłoń w przód.
2. Odrzut ramion w tył.
3. Jak 2.
4. Lewą nogą łącz do prawej, ramiona w dół.
Ćwiczenie należy wykonać dwa razy (drugi raz zakrok prawą).

Sposób wykonania

W postawie zakrocznej ciężar ciała powinien być rozmieszczony równomiernie na obie nogi. Odrzuty ramion w tył w położenia w bok powinny być energiczne. W czasie odrzutów brodę należy trzymać wciągniętą, a ramiona w położeniu w bok.

VI. 1. Zakrok lewą nogą na palce do uniku na prawej nodze, ramiona w bok.
2. Wznos lewej nogi w tył i opad do wagi przodem.
3. Wytrzymać.
4. Wyprost tułowia, dostaw nogę lewą, ramiona w dół.
Ćwiczenie wykonać dwa razy (drugi raz zakrok prawą nogą).

VII. 1. Rozkrok lewą nogą, ramiona w bok.
2. Skłon tułowia w przód w lewo (skrętoskłon), z chwytem za kostkę i ugięciem nogi prawej.
3. Lekki wyprost tułowia, skrętoskłon do nogi prawej z uchwytem za kostkę i ugięciem nogi lewej.
4. Wyprost tułowia — powrót do postawy.
Ćwiczenie wykonać dwa razy, drugi raz rozkrok w prawo.

VIII. 1, 2. Krok dostawny w przód lewą nogą, biodra chwyć.
3. Krok lewą nogą z podskokiem na lewej nodze z jednoczesnym wymachem prawej nogi w przód i jednoczesnym półobrotem w lewo i doskok na lewą nogę.
4. Zaznaczyć półwagę.
5—6. Krok dostawny prawą nogą.
7. Jak 3 — w odwrotną stronę.
8. Postawa zasadnicza.
Ćwiczenie należy wykonać dwa razy lewą i dwa razy prawą nogą.

Sposób wykonania

Na 3 należy ciężar ciała przenieść zdecydowanie na nogę wykroczną i następnie odbiciem z niej i swobodnym wymachem drugiej nogi w przód wykonać półobrotu i doskoczyć na lekko ugiętą nogę w kolanie (do półwagi).

b) Ćwiczenia na równoważni

Ćwiczenie na równoważni o wysokości 60 cm (względnie na dwóch ławeczkach).
Pozycja wyjściowa — postawa prawym bokiem przy końcu kładki wznos nogi prawej i postawienie stopy na kładce — odbiciem nogi lewej, wejście do postawy wykrocznej, ramiona w bok — przejście krokiem przestawnym (zwykłym) do środka kładki i zatrzymanie się w wykroku — ugięciem nogi wykrocznej, unik (wytrzymać).
Wyprost nogi, ramiona w dół — przejście krokiem dostawnym do końca kładki i zatrzymanie w małym wykroku — wspięcie na palce, ramiona w bok i 1/2 obrotu w lewo — zamachem nogi wykrocznej w bok, zeskok w głąb do przysiadu podpartego, postawa.

SPO STOPNIA I

Kat. wieku 26—35 lat

K o b i e t y

WZORZEC K-5

ODZNAKA ZWYKŁA

a) 8 ćwiczeń wolnych.
b) Ćwiczenia na równoważni.

a) Ćwiczenia wolne

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza.
1. Skurcz pionowy ramion, wspięcie na palcach.
2. Rzut ramion w górę na zewnątrz, lekki skłon głowy w tył, wzrok skierowany na dłonie.
3. Ramiona w bok, dłonie w górę.
4. Zwrot dłoni w dół, ramiona w dół.
Ćwiczenie wykonać dwa razy.

Sposób wykonania

Ramiona skurczone należy przyciągnąć do tułowia, uwypuklając równocześnie klatkę piersiową. Po rzucie ramion do położenia w górę, skłon tułowia należy wykonać przez odchylenie głowy w tył i uwypuklenie klatki piersiowej bez widocznego powiększenia wygięcia ku tyłowi, w odcinku kręgosłupa lędźwiowego.

II. 1. Rozkrok lewą, ramiona bokiem w górę.
2. Skłon tułowia w przód, dłonie oprzeć o podłoże.
3. Pogłębienie skłonu.
4. Wyprost tułowia, lewą nogę łącz do prawej, ramiona w dół.
Ćwiczenie należy wykonać dwa razy — drugi raz rozkrok prawą.

Sposób wykonania

Skłon w przód należy wykonać o nogach prostych, zaś wyprost tułowia po skłonie i dołączenie nogi wykonać ruchem równoczesnym i energicznym, do prawidłowej postawy zasadniczej.

III. 1. Wznos ramion w bok, kark chwyć.
2. Skłon tułowia w lewo.
3. Pogłębienie skłonu.
Ćwiczenie wykonać również w drugą stronę.

Sposób wykonania

Łokcie ramion w położeniu „kark chwyć" należy odchylić jak najdalej do tyłu, brodę natomiast wciągnąć tak, aby głowa nie wysuwała się do przodu. Skłony boczne wykonywać, unikając pochylenia w przód lub skrętu tułowia wzdłuż osi podłużnej.

IV. 1. Wykrok lewą nogą, ramiona w bok.
2. Skręt tułowia w lewo, zamachem lewego ramienia.
3. Wyprost tułowia, ramiona wytrzymaj.
4. Dostaw nogę prawą do podstawy, ramiona w dół.
Ćwiczenia wykonać również w drugą stronę (wykrokiem prawą).

Sposób wykonania

W wykroku ciężar ciała powinien być równomiernie rozmieszczony na obie nogi. Skręt tułowia należy wykonać obszernie i płynnie, bez oderwania

stóp od podłoża, wzrok skierowany w kierunku skrętu. W czasie całego ćwiczenia oba ramiona tworzą linię prostą.

V. 1. Zwrot w lewo (1/4 obrotu) do zakroku prawą nogą na palcach .
2. Głęboki przysiad i skłon tułowia w przód, ramiona swobodnie w tył.
3. Wyprost tułowia do zakroku, prawą na palcach.
4. Zwrot w prawo (1/4 obrotu), ramiona w dół do postawy.

Ćwiczenie wykonać również w drugą stronę.

Sposób wykonania

Przysiad w pozycji wykrocznej prawą w zakroku na palcach wykonać należy zasadniczo na nodze wykrocznej (lewej),a wykonując skłon, dotknąć klatką piersiową i głową uda nogi wykrocznej.

VI. 1. Odbiciem obunóż podskok i doskok do postawy równoważnej na nodze lewej (prawa wzniesiona lekko w tył), ramiona w bok.
2—3. Wznos nogi w tył — opad tułowia w przód do półwagi na nodze ugiętej — ramiona wytrzymaj.
4. Wyprost tułowia i dostawienie nogi do postawy, ramiona w dół.

Ćwiczenie wykonać dwa razy (drugi raz na nodze prawej).

VII. 1. Wykrokiem lewej nogi klęk na prawym kolanie, ramiona w łuk nad głową.
2—3. Skłon tułowia w tył.
4. Wyprost tułowia i odbiciem lewej nogi powstać do postawy — ramiona bokiem w dół.

Ćwiczenie wykonać również w klęku na lewym kolanie.

Sposób wykonania

Wykrok należy wykonać dość daleko — aby po wykonaniu klęku jednonóż nogi ugięte były w stawach kolanowych pod kątem prostym. Wznosząc ramiona bokiem do położenia w „łuk nad głową", należy lekko uwypuklić klatkę piersiową.

Skłon w tył należy wykonać z odchyloną głową, wzrok skierowany na dłonie.

VIII. 1. Podskok odbiciem obunóż do wykroku lewą na palce, prawe ramię w przód.
2. Podskok na nodze postawnej, dostawienie nogi lewej, prawe ramię w dół.
3. Podskok odbiciem obunóż do wykroku wspiętego prawą, lewe ramię w przód.
4. Jak 2 — tylko dostawienie nogi prawej.

Ćwiczenie wykonać dwa razy.

Sposób wykonania

Ćwiczenie należy wykonać rytmicznie, bez zatrzymań.

b) Ćwiczenia na równoważni

(wysokość 60 cm) — względnie na dwóch ławeczkach

Pozycja wyjściowa — prawym bokiem do kładki — wznos nogi prawej i postawienie stopy na kładce, odbiciem nogi lewej wejście do postawy wykrocznej, ramiona w bok — przejście krokiem przestawnym (zwykłym) do środka kładki i zatrzymanie się w wykroku. Ugięciem nogi wykrocznej unik (wytrzymać) — wyprost tułowia, ramiona w dół — przejście krokiem dostawnym do końca kładki i zatrzymanie w małym wykroku — wspięcie na palce, ramiona w bok i 1/4 obrotu w lewo — zamachem ramion dołem w przód, zeskok w głąb do przysiadu podpartego, postawa.

SPO STOPNIA I

Kat. wieku od 36 lat wzwyż

K o b i e t y

WZORZEC K-6

a) 6 ćwiczeń wolnych,
b) ćwiczenia na równoważni.

a) Ćwiczenia wolne

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza.
1. Wznos ramion przodem w górę, dłonie do wewnątrz.
2. Ramiona bokiem w dół, skrzyżować przed sobą.
3. Ramiona w bok.
4. Ramiona w dół.

Ćwiczenia wykonać dwa razy.

Sposób wykonania

Przy wznosie ramion przodem w górę należy zachować wyprostowaną postawę (nie poddawać bioder do przodu). Przy położeniu rąk w górę — ramiona powinny być proste i rozstawione na szerokość barków.

II. 1. Siad skulony z pomocą rąk.
2. Wyprost nóg do siadu prostego.
3. Ramiona skurcz.
4. Wytrzymać.

Sposób wykonania

W siadzie prostym należy uwypuklić klatkę piersiową aby nogi i tułów tworzyły kąt prosty i wciągnąć brodę — nogi powinny być wyprostowane, a palce stóp obciągnięte.

III. 1. Skłon w przód z chwytem za kostki.
2. Wyprost tułowia, ramiona skurcz.
3. Jak 1.
4. Jak 2 — tylko ramiona w dół.

Sposób wykonania

W skłonie w przód należy dążyć klatką piersiową i głową do zetknięcia z nogami, kolana wyprostowane.

IV. 1. Oparcie na lewej ręce, skurcz nóg i przeniesienie prawą stroną w tył do siadu klęczącego.
2. Wznos ramion, przodem w górę na zewnątrz.
3. Skłon w tył.
4. Wyprost tułowia, ramiona bokiem w dół.

Sposób wykonania

Opierając się na lewej ręce należy przenieść na nią ciężar ciała, aby ułatwić przeniesienie nóg w tył do siadu klęczącego. W skłonie odchylić głowę.

V. 1. Wznos ramion w przód, dłonie lekko zwinięte w pięść.
2. Skręt tułowia w lewo z zamachem lewego ramienia w tył.
3. Skręt tułowia w prawo z zamachem prawego ramienia w tył.
4. Wyprost tułowia, ramiona w bok.

Sposób wykonania

Skręt tułowia wykonać swobodnie (mięśnie rozluźnione), zamach ramienia w stronę skrętu wykonać również swobodnie — przy czym głowę należy zwrócić w kierunku skrętu.

VI. 1. Ramiona w dół, lekkie pochylenie tułowia w przód i wsparcie rąk na podłożu.
2. Wychyleniem w przód i uniesieniem bioder przysiad podparty.
3. Powstać do wspięcia na palce.
4. Opust pięt do postawy.

b) Ćwiczenie na równoważni (wysokość 60 cm)

Z pozycji wyjściowej prawym bokiem do końca kładki — postawienie nogi prawej na kładce i odbiciem lewą, wejście na kładkę do postawy wykrocznej — cztery kroki w przód do środka kładki — zatrzymanie wykroku — przenieść ciężar ciała na nogę lewą do postawy równoważnej (noga zakroczna lekko wzniesiona w tył), ramiona w tył, dłoń do wewnątrz — wykrok nogą prawą z 1/4 obrotem w lewo do rozkroku — ramiona w bok — dostawienie nogi lewej do prawej — zamachem ramion dołem w przód i odbiciem obunóż zeskok w głąb do półprzysiadu — postawa.

SPO II-GO STOPNIA
Kat. wieku 17 do 35 lat

K o b i e t y

WZORZEC K-7

ODZNAKA ZWYKŁA

a) 6 ćwiczeń wolnych,
b) ćwiczenie na równoważni.

a) Ćwiczenia wolne

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza.
1. Podskok na prawej nodze ze wznosem ugiętej nogi lewej w przód, wymach prawego ramienia w przód i lewego w tył.
2. Krok lewą nogą w przód i podskok na niej ze wznosem ugiętej nogi prawej w przód, lewe ramię w przód, prawe w tył.
3. Krok prawą w przód i dalej jak 1.
4. Postawa, ramiona w dół.

II. 1. Zakrokiem lewej nogi unik na prawej nodze, ramiona w bok.
2. Opad tułowia nogi lewej na prawej nodze, ramiona w bok.
2. Opad tułowia w przód i wznos nogi w tył do wagi przodem.
3—4. Wytrzymać.

Sposób wykonania

W uniku tułów powinien stanowić przedłużenie linii prostej nogi zakrocznej, głowa odchylona w tył. W wadze przodem tułów i wzniesiona noga powinny przedstawiać łuk wklęsły.

III. 1. Wyprost tułowia i opust nogi lewej do postawy i łącznie wykrok nogą lewą do klęku na prawym kolanie, ramiona w dół.
2. Wznos lewego ramienia przodem w górę i prawego w przód.
3—4. Skłon w tył.

IV. 1. Wyprost tułowia, pochylenie w przód i wsparcie rąk przed sobą (unik podparty).
2—3. Przewrót w przód o nogach prostych do skłonu podpartego w rozkroku.
4. Wyprost tułowia i podskokiem nogi złącz do postawy.

Sposób wykonania

Przy przewrocie w przód — w momencie przetoczenia się na plecy należy szybkim ruchem przenieść ręce między nogi, oprzeć grzbietem dłoni o podłoże, po czym mocno odepchnąć isię i wychylić w przód.

V. 1. Ramiona przodem w górę, dłoń w przód.
2. Skłon w przód z uchwytem za kostki.
3. Ugięciem rąk pogłębienie skłonu i dotknięcie głową kolan.
4. Wyprost do postawy .

VI. 1. Wymach lewej nogi i prawego ramienia w przód — palce stopy dotykają dłoni.
2. Powrót do postawy.
3—4. Jak 1 i 2 lecz drugą nogą i ręką.
Ćwiczenie wykonać dwa razy.

Sposób wykonania

Wymach należy wykonać wysoko tak, aby noga dosięgnęła dłoni na poziomie barków.
W momencie wymachu obie nogi i tułów muszą być wyprostowane.

b) Ćwiczenie na równoważni (wysokość 100 cm)

Z postawy przodem do kładki dochwyt oburącz za kładkę i odbicie obunóż, wyskok z 1/4 obrotu do siadu bokiem na prawym udzie — przechwyt prawą ręką w przód i wsparciem lewej stopy na kładkę, wyjście do uniku podpartego na prawej nodze — powstać do zakroku lewą na palcach, ramiona w bok — cztery kroki w przód (przestawne z ramionami w „łuk nad głową" — zatrzymanie w wykroku, prawa przed lewą (ciężar ciała na obydwu nogach) — ramiona w bok, wspięcie na palcach i 1/2 obrotu w lewo, ramiona w dół — dwa kroki przestawne w tył, ramiona swobodnie w dół i zatrzymanie w małym wykroku — przysiad podparty i lekkim odbiciem obunóż zeskok w prawo (zawrotny) o tułowiu skulonym do półprzysiadu, lewym bokiem do kładki — postawa.

WZORZEC 7a

ODZNAKA Z WYRÓŻNIENIEM

a) 8 ćwiczeń wolnych,
b) ćwiczenie na równoważni.

a) Ćwiczenia wolne

Obowiązuje wykonanie sześciu ćwiczeń wolnych obowiązujących na odznakę zwykłą (wzorzec 13), oraz dwóch ćwiczeń opisanych poniżej.

VII. 1. Z postawy zasadniczej przysiad podparty.
2. Wychylenie w przód, oprzeć głowę na podłożu.
3—4. Lekkim odbiciem obunóż — stanie na głowie.
5. Wytrzymać.
6—7. Przewrót w przód do przysiadu podpartego.
8. Z pomocą rąk powstać do postawy.

VIII. 1. Ramiona w bok ze wznosem lewej (prawej) nogi w bok.
2—3. Przerzut bokiem w lewo (prawo) do postawy rozkrocznej z ramionami w bok.
4. Podskokiem zeskok do postawy.

b) Ćwiczenie na równoważni (wysokość 100 cm)

Z postawy przodem do kładki dochwyt oburącz za kładkę i odbiciem obunóż wyskok z 1/4 obrotu do siadu na prawym udzie — przechwyt prawą ręką w przód i wsparciem lewej stopy na kładce, wejście do uniku podpartego na prawej nodze — powstać do zakroku lewą na palcach, ramiona w bok—dwa kroki dostawne lewą i dwa kroki dostawne prawą przed lewą (ciężar ciała na obydwu nogach), ramiona w bok — skłon w przód z 1/2 przysiadem na nodze zakrocznej i dochwytem oburącz za kostkę nogi wykrocznej — wyprost tułowia, ramiona w bok — wspięcie na palcach 1/2 obrotu w lewo, ramiona w górę, dwa kroki przestawne w tył, ramiona swobodnie w dół i zatrzymanie w małym wykroku — waga przodem, ramiona w bok (wytrzymać) — wy-

prost do postawy — przysiad podparty i lekkim odbiciem obunóż zeskok w prawo (zawrotny) z zaznaczeniem wyprostu tułowia do półprzysiadu, lewym bokiem do kładki — postawa.

SPO STOPNIA II-GO

Kat. wieku od 36 lat wzwyż

Kobiety

WZORZEC K-8

ODZNAKA ZWYKŁA

a) 6 ćwiczeń wolnych,
b) ćwiczenie na równoważni.

a) *Ćwiczenia wolne*

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza.
1. Wznos ugiętej lewej nogi w przód, ramiona w bok w lewo, prawe ramię łukiem dolnym.
2. Lewą nogę postaw w przód — wznos prawej ugiętej nogi w przód, ramiona w bok prawołukiem dolnym.
3. Prawą nogę dostaw do lewej — lewe ramię w bok łukiem dolnym, prawe wytrzymaj.
4. Ramiona w dół.

Sposób wykonania.

Wzniesiona noga winna być ugięta pod kątem prostym, stopa obciągnięta, ruchy ramion płynne.

II. 1. Wykrok nogą lewą, ramiona przodem w górę.
2. Skłon w przód z ugięciem nogi zakrocznej, ramiona przodem w tył.
3. Wyprost tułowia, ramiona w przód.
Rozstawienie nogi lewej, ramiona w dół
Ćwiczenie wykonać dwa razy (drugi raz wykrok nogą prawą).

Sposób wykonania.

W wykroku ciężar ciała spoczywa równomiernie na obydwu nogach. Wykonując skłon, ciężar ciała należy przenieść na ugiętą nogę zakroczną. W skłonie w przód dążyć do zetknięcia klatki piersiowej z nogą wykroczną.

III. 1. Wymach lewą nogą w przód z 1/2 obrotem w prawo i ugięciem nogi prawej, ramiona w bok.
2—3. Wznos nogi lewej w tył i opad tułowia do wagi przodem.
4. Wytrzymać.
5. Wyprost tułowia i dostawienie nogi do postawy, ramiona w dół.
6. Podskok odbiciem obunóż w przód.
7. Wysoki wyskok w górę, ramiona swobodnie w dole.
8. Doskok do półprzysiadu — postawa.

IV. 1. Siad skulony z oparciem dłoni o podłoże.
2. Wyprost nóg do siadu prostego.
3. Opad do leżenia tyłem.
4—5. Wznos nóg wyprostowanych do leżenia przewrotnego.
6. Zaznaczyć.
7—8. Ze skurczem nóg i przetoczeniem w przód przez przysiad podparty przejść do klęku obunóż.

V. 1. Wznos ramion przodem w górę.
2—3. Skłon w tył, ramiona bokiem w tył.
4. Wyprost tułowia.

VI. 1. Wyprost lewej nogi w bok, ramiona w łuk nad głową.
2. Skrętoskłon do nogi lewej z chwytem za kostkę.
3. Pogłębienie.
4. Wyprost tułowia z dostawieniem nogi lewej, ramiona w dół.
Ćwiczenie wykonać dwa razy — drugi raz w prawo.

Sposób wykonania.

Wymach należy wykonać nogą prostą i w końcowej jego fazie wykonać obrót i bezpośrednio ugiąć nogę postawną, przechodząc do uniku. Wagę można wykonać o nodze postawnej lekko ugiętej.
Wznos nogi przynajmniej do poziomu.

b) *Ćwiczenie na równoważni* (wysokość 80 cm)

Z postawy przodem do kładki, wejście dowolnym sposobem do postawy wykrocznej, ramiona w bok — cztery kroki przestawne w przód do środka kładki, ramiona wytrzymać i zatrzymanie w wykroku — wspięcie na palce i 1/2 obrotu, ramiona w dół — dwa kroki przestawne w tył, ramiona w bok i zatrzymanie w postawie wykrocznej — 1/4 obrotu i dostawienie nogi wykrocznej — odbiciem obunóż zamachem dołem w przód, zeskok w głąb do przysiadu podpartego — postawa.

BSPO STOPNIA DZIECIĘCEGO

Kat. wieku 11—12 lat

Chłopcy

WZORZEC M-1

ODZNAKA ZWYKŁA

10 ćwiczeń wolnych.

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza.
1. Ramiona bokiem skurcz.
2. Rzut ramion w bok.
3. Ramiona skurcz.
4. Ramiona bokiem w dół.
Ćwiczenia wykonać dwa razy.

Sposób wykonania.

Skurcz ramion wykonać najkrótszą drogą — przy czym łokcie powinny przylegać do tułowia, przy zachowaniu uwypuklenia klatki piersiowej. Ad 4 najpierw należy wyprostować ramiona i bez — pośrednio opuścić w dół.

II. 1. Wspięcie na palce ze skurczem ramion w bok.
2. Przysiad podparty o kolanach zwartych.
3. Wyprost do przysiadu, ramiona w bok.
4. Szybki wyprost do postawy, ramiona w dół.
Ćwiczenie wykonać dwa razy.

Sposób wykonania.

Wykonując przysiad należy zachować pionowe ułożenie górnej części tułowia bez najmniejszego pochylenia w przód.

III. 1. Rozkrok lewą nogą.
2. Skłon tułowia w przód z dotknięciem całymi dłońmi podłoża.
3. Wyprost tułowia.
4. Dostawienie lewej nogi do postawy zasadniczej.
Ćwiczenie wykonać dwa razy, za drugim razem rozkrok w prawo.

Sposób wykonania.

Rozkrok wykonać na szerokość dwóch stóp. Skłon tułowia w przód wykonać o nogach wyprostowanych, głowa powinna znajdować się między ramionami.

IV. 1. Przysiad podparty o kolanach rozwartych.
2. Klęk prosty.
3. Chwyt ciemienia (ramiona wznosić bokiem).
4. Wytrzymać.

Sposób wykonania.

W klęku prostym należy przestrzegać całkowitego wyprostu w górnej części tułowia. Przy wykonaniu położenia ramion „chwyt ciemienia" należy łokcie odchylić w bok w jednej linii (położenie czołowe).

V. 1. Skłon tułowia w lewo ·
2—3. Pogłębienie skłonu.
4. Wyprost tułowia.
To samo ćwiczenie wykonać drugi raz w prawo.

Sposób wykonania.

Skłony boczne należy wykonać idealnie w płaszczyźnie czołowej, bez jakichkolwiek skrętów i odchyleń tułowia w przód lub w tył.

VI. 1. Ramiona bokiem w dół.
2. Pad w przód do klęku podpartego.
3. Wychyleniem tułowia w przód, leżenie przodem, ramiona w dół.
4. Półobrotu przez lewy bark do leżenia tyłem.

Sposób wykonania.

W klęku podpartym uda i ramiona należy ustawić pionowo w stosunku do podłoża.

VII. 1. Skurcz nóg z przyciągnięciem rękami kolan do piersi·
2. Wyprost nóg do leżenia tyłem (najkrótszą drogą).
3. Jak 1.
4. Przetoczeniem się w przód i podparciem rękami przysiad podparty.

VIII. 1. Szybkim wyprostem i odbiciem obunóż podskok, rozkrok, ramiona bokiem w górę z klaśnięciem nad głową.
2. Podskokiem złączenie nóg, ramiona bokiem w dół z klaśnięciem o uda.
3. Jak 1 — tylko z postawy.
4. Jak 2.

Sposób wykonania.

Podskoki należy wykonać wysoko i swobodnie — odbicie i doskok na palcach. Ruch ramion powinien odbywać się w płaszczyźnie czołowej.

WZORZEC M-1a

ODZNAKA Z WYRÓŻNIENIEM

10 ćwiczeń wolnych

Należy wykonać 8 ćwiczeń obowiązujących na odznakę zwykłą oraz następujące ćwiczenia:

IX. 1. Z postawy zasadniczej przysiad podparty
2—3. Przewrót w tył do przysiadu podpartego.
4. Postawa.

X. 1—2. Z postawy zasadniczej dwa podskoki w miejscu.
3. Wyskok w górę z wygięciem w kręgach piersiowych, z wymachem ramion przodem w górę na zewnątrz.
4. Doskok do półprzypsiadu, ramiona przodem w dół.
5—6. Dwa podskoki w miejscu.
7. Jak 3.
8. Doskok do postawy zasadniczej.

BSPO STOPNIA DZIECIĘCEGO

Kat. wieku 13—14 lat

Chłopcy

WZORZEC M-2

ODZNAKA ZWYKŁA

8 ćwiczeń wolnych

I· Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza.
1. Ramiona bokiem skurcz.
2. Rzut ramion w górę.
3. Ramiona skurcz.
4. Ramiona bokiem w dół.
Ćwiczenie wykonać dwa razy.

Sposób wykonania.

Łokcie ramion skurczonych powinny przylegać do tułowia, przy zachowaniu uwypuklenia klatki piersiowej. Przed opuszczeniem ramion bokiem w dół należy dłonie zwrócić na zewnątrz.

II. 1. Wymachem lewej nogi w bok rozkrok, ramiona przodem w górę.
2. Skłon tułowia w przód z dotknięciem grzbietem dłoni podłoża za sobą.
3. Wyprost tułowia, ramiona przodem w górę.
4. Dostawienie nogi lewej, ramiona bokiem w dół.
Ćwiczenie wykonać dwa razy, za drugim razem rozkrok wymachem prawej nogi·

Sposób wykonania.
Wymach nogi w bok należy wykonać wysoko w ruchu powrotnym postawić do rozkroku na szerokość trzech stóp. Skłon w przód należy wykonać o nogach prostych. Ruch ramion w dół i w górę powinien być wykonany równocześnie z ruchem tułowia. Dostawienie nogi należy wykonać lekkim odbiciem od podłoża (nie ciągnąć po ziemi).

III. 1. Dalekim zakrokiem lewą nogą unik podparty na nodze prawej.
2. Podskokiem zmiana nóg do uniku podpartego na nodze lewej.
3. Podskokiem zmiana nóg do uniku podpartego na nodze prawej.
4. Skurcz nogi lewej do przysiadu podpartego o kolanach złączonych.

Sposób wykonania.

W uniku podpartym linia grzbietu powinna stanowić przedłużenie linii nogi zakrocznej, głowa odchylona do tyłu, ramiona proste. Przed wykonaniem podskokiem zmiany nóg, należy ciężar ciała przenieść w przód na ramiona (wychylić się).

IV. 1. Siad klęczny, biodra chwyć (nie podwijać palców).
2—3. Powoli skłon tułowia w tył.
4. Wyprost tułowia do siadu klęczącego.
5—7. Skłon tułowia w tył (głębszy).
8. Wyprost tułowia do siadu klęczącego.

Sposób wykonania.
Skłon tułowia w tył wykonać całkowitym wyprostem kręgosłupa piersiowego, głowa odchylona do tyłu.

V. 1. Pad w przód do leżenia przodem.
2. 1/2 obrotu przez lewy bark do leżenia tyłem, ramiona w dół na zewnątrz, dłonie oparte o podłoże.
3—4. Uwypuklenie klatki piersiowej, siad prosty.

Sposób wykonania.

Pad w przód należy wykonać na ugięte ramiona, po czym bezpośrednio płynnym ruchem przejść do leżenia przodem.
Siad prosty z leżenia tyłem wykonać bez oderwania nóg — naciskając dłońmi o podłoże i uwypuklając klatkę piersiową.

VI. 1. W siadzie rozkrok, ramiona w bok.
2. Skrętoskłon do nogi lewej.
3. Pogłębienie skłonu.
4. Wyprost tułowia, ramiona w bok.
5. Skrętoskłon do nogi prawej.
6. Pogłębienie skłonu.
7. Wyprost tułowia, ramiona w bok.
8. Złączyć nogi, ramiona w dół.

Sposób wykonania.

Przy skrętoskłonie nogi trzymać proste i dążyć do dotknięcia dłonią stopy.
W siadzie prostym klatka piersiowa powinna być mocno uwypuklona.

VII. 1. Opad tułowia w tył do leżenia tyłem.
2—4. Wznos prostych nóg do leżenia przewrotnego (nakrycie się).
5—7. Zamachem nóg przetoczenie się w przód do przysiadu podpartego o kolanach złączonych.
8. Powstać do postawy.

VIII. 1—3. Z postawy zasadniczej przysiad podparty o kolanach złączonych i przewrót w przód do przysiadu podpartego.
4. Wyskok w górę z wymachem ramion przodem w górę i doskok do postawy, ramiona przodem w dół.

WZORZEC M-2a

ODZNAKA Z WYRÓŻNIENIEM

10 ćwiczeń wolnych

Należy wykonać 8 ćwiczeń obowiązujących na odznakę zwykłą oraz dwa następujące ćwiczenia:

IX. 1. Z postawy zasadniczej przysiad podparty o kolanach zwartych.
2—3. Przewrót w przód do leżenia tyłem o nogach podkurczonych (dłonie pozostają na miejscu).
4—6. Uniesienie bioder w górę do leżenia tyłem łukiem (mostek) o nogach lekko ugiętych.
7—8. Wytrzymać.

X. 1—2. Powrót do leżenia tyłem o nogach skurczonych.
3—4. Szybkim wychyleniem tułowia w przód z pomocą rąk przejść do przysiadu podpartego.
5—7. Powstać do półwagi na prawej (lewej), nodze ,ramiona w bok.
8. Postawa zasadnicza.

BSPO STOPNIA MŁODOCIANEGO

Kat. wieku 15—16 lat

Chłopcy

WZORZEC M-3

ODZNAKA ZWYKŁA

a) 8 ćwiczeń wolnych,
b) ćwiczenie na drążku (tramie lub jednej żerdzi).

a) *Ćwiczenia wolne*

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza.
1. Ramiona w przód, dłonie lekko zwinięte w pięść, zwróconą ku środkowi.
2. Energiczne przeniesienie ramion w bok.
3. Odrzut ramion w tył.
4. Jak 3.
5. Pionowy skurcz ramion.
6. Rzut ramion w górę.
7. Pionowy skurcz ramion.
8. Ramiona w dół.

II. 1. Wypad w bok w lewo, ramiona w bok.
2. Powrót do postawy.
3. Wypad w bok w prawo, ramiona w bok.
4. Powrót do postawy.
Ćwiczenie powtórzyć dwa razy.

Sposób wykonania.

W czasie wypadu tułów należy trzymać prostopadle do podłoża, przy powrocie do postawy dostawianie nóg należy wykonać lekkim odbiciem od podłoża (nie ciągnąć po ziemi).

III. 1. Wykrok lewą nogą w przód, ramiona bokiem w górę.
2. Skłon tułowia w przód z dochwytem oburącz za kostkę nogi wykrocznej.
3. Wyprost tułowia, ramiona bokiem w górę.
4. Powrót do postawy, ramiona przodem w dół.
Ćwiczenie powtórzyć (drugi raz z wykrokiem prawą).

Sposób wykonania.

Przy wykroku obie nogi powinny być proste w kolanach, głowę i tułów w czasie skłonu przybliżyć do kolana nogi wykrocznej.

IV. 1. Rozkrok lewą nogą, ramiona bokiem w górę — ciemię chwyć.
2. Skłon tułowia w lewo z ugięciem prawego kolana.
3. Pogłębienie skłonu.
4. Dostawienie lewej nogi, ramiona bokiem w dół.
Ćwiczenie wykonać również w drugą stronę.

Sposób wykonania.

Łokcie ugiętych ramion w położeniu „ciemię chwyć" powinny być odchylone jak najbardziej do tyłu. Skłony wykonywać swobodnie i głęboko, przy czym noga rozkroczna powinna być prosta. Przy skłonach należy unikać jakichkolwiek pochyleń tułowia do przodu lub tyłu oraz skrętów.

V. 1—3. Trzy podskoki obunóż w miejscu, ramiona w dół.
4. Wysoki podskok ze skurczem nóg i klaśnięciem dłoni o podudzia.
Ćwiczenia powtórzyć (2 razy).

VI. 1. Przysiad podparty o kolanach rozwartych.
2. Rzut nóg w tył do podporu leżąc przodem.
3. Lekkim odbiciem z palców i podrzutem bioder w górę przysiad podparty o kolanach zwartych.
4. Wyprost tułowia do postawy.
Ćwiczenie wykonać dwa razy.

Sposób wykonania.

W przysiadzie podpartym należy dłonie oprzeć o podłoże na szerokość barków, przy czym plecy powinny być wyprostowane, a głowa odchylona w tył. Rzut nóg w tył do podporu leżąc przodem, należy poprzedzić przeniesieniem ciężaru ciała w przód, na proste ramiona (wychylić się). W podporze leżąc przodem, tułów powinien tworzyć linie proste, z głową odchyloną w tył.

VII. 1. Podskokiem rozkrok, ramiona w bok.
2. Skrętoskłon do nogi lewej z dotknięciem prawą ręką lewej stopy i równoczesnym wymachem lewej ręki w tył.
3. Wyprost tułowia, ramiona w bok.
4. Podskokiem powrót do postawy, ramiona w dół.
Ćwiczenia powtórzyć dwa razy — drugi raz skrętoskłon do nogi prawej.

Sposób wykonania.

Skrętoskłon należy wykonać o nogach prostych, dążąc klatką piersiową i głową do zetknięcia z nogą.

VIII. 1—4. Ramiona w górę i łukiem okrężnym w tył z równoczesnym półprzysiadem — odbiciem obunóż, naskok na ręce i przewrót w przód do przysiadu — powstać do postawy zasadniczej.

a) *Ćwiczenie na drążku*
(tramie lub jednej żerdzi) — wysokość 1,30 m

Z pozycji wyjściowej przodem do drążka, półprzysiad zwieszony podchwytem — odbiciem obunóż wymyk przodem do podporu przodem — zmiana chwytu w nachwyt i odmachem nóg w tył zeskok do półprzysiadu zwieszonego, postawa.

Sposób wykonania.

Półprzysiad zwieszony należy wykonać tuż pod drążkiem, aby po odbiciu znaleźć się jak najbliżej osi obrotu, co ułatwi wykonanie wymyku (najkrótszą drogą). Podpór przodem wykonać należy o ramionach i tułowiu prostym, przy zachowaniu uwypuklonej klatki piersiowej. Po zaznaczeniu podporu należy nogi lekko opuścić w przód (pod drążek) i następnie wychyleniem tułowia w przód wykonać odmach do zeskoku.

WZORZEC M-3a

ODZNAKA Z WYRÓŻNIENIEM

a) 10 ćwiczeń wolnych,
b) ćwiczenia na drążku (tramie lub jednej żerdzi) — wysokość 1,30 m.

a) *Ćwiczenia wolne*

Należy wykonać 8 ćwiczeń wolnych obowiązujących na odznakę zwykłą oraz dwa następujące ćwiczenia:

IX. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza.
1. Wykrokiem lewą (względnie prawą) nogą stanie na rękach z oparciem nóg o ścianę (drabinki).
2. Wytrzymać.
3. Lekkim odbiciem jednej nogi opad do uniku podpartego.
4. Powrót do postawy.

Sposób wykonania.

Postawa wyjściowa w odległości 2 kroków od ściany (drabinki) — w staniu na rękach nogi powinny być proste, tułów lekko wygięty, głowa odchylona do tyłu — przy powrocie ze stania nie załamywać się w pasie biodrowym.

X. 1. Przysiad podparty o kolanach zwartych.
2—3. Przewrót w tył o nogach wyprostowanych do skłonu podpartego w rozkroku.
4. Wyprost tułowia, ramiona w dół — podskokiem powrót do postawy.

Sposób wykonania.

Z przysiadu podpartego opadać w tył miękko o plecach zgarbionych i głowie pochylonej w przód. Nie wolno opadać na kolana, lecz na podwinięte palce nóg, jedno lub obunóż.

b) *Ćwiczenia na drążku*

(tramie lub jednej żerdzi — wys. 1,30 m)

Z pozycji wyjściowej przodem do drążka półprzysiad zwieszony podchwytem — odbiciem obunóż wymyk przodem do podporu przodem — zmiana chwytu w nachwyt, przemach okroczny prawą do podporu okrocznego, przemach okroczny lewą z ¼ obrotem w prawo do zeskoku prawym bokiem do drążka.

SPO STOPNIA I

Kat. wieku 17—27 lat

Mężczyźni

WZORZEC M-4

ODZNAKA ZWYKŁA

a) 8 ćwiczeń wolnych,
b) ćwiczenia na przyrządzie.

a) *Ćwiczenia wolne*

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza.
1. Ramiona bokiem skurcz.
2. Rzut ramion w górę na zewnątrz, dłoń do wewnątrz.
3. Zwrot dłoni na zewnątrz, opust ramienia w dół z uderzeniem o uda i bezpośrednio wznos w bok.
4. Ramiona w dół.

Ćwiczenie wykonać dwa razy.

Sposób wykonania.

Na „2" rzut ramion należy wykonać w pośrednim kierunku — pomiędzy położeniem ramion w górę i w bok.

II. 1. Podskokiem rozkrok, ramiona w bok.
2. Skłon tułowia w przód z dotknięciem grzbietem dłoni podłoża za sobą (wewnątrz nóg).
3. Wyprost tułowia — ramiona w bok i odrzut ramion w tył.
4. Podskokiem zeskok do postawy.

Ćwiczenie wykonać dwa razy.

Sposób wykonania.
Skłon w przód wykonać należy o nogach prostych, głowa powinna stanowić przedłużenie linii górnej części tułowia nie odchylać w tył). Po wyproście tułowia odrzut ramion w tył z położenia w bok, wykonać energicznie, przetrzymując głowę w niezmienionym ułożeniu (nie wysuwać w przód).

III. 1. Wspięcie na palce, ramiona w przód.
2. Przysiad podparty o kolanach rozwartych.
3. Szybki wyprost tułowia do wspięcia na palce — ramiona w bok.
4. Opust pięty do postawy, ramiona w dół.

Ćwiczenie wykonać dwa razy.

Sposób wykonania.

Przysiad należy wykonać o wyprostowanej linii pleców. Powstać należy szybko — bez zachwiań.

IV. 1. Przysiad podparty o kolanach zwartych.
2. Rzut nóg w tył do podporu leżąc przodem.
3. Ugięcie ramion.
4. Wyprost ramion.
5. Jak 3.
6. Jak 4.
7. Podskokiem przysiad podparty.
8. Postawa.

Sposób wykonania.

W przysiadzie podpartym, dłonie oparte o podłoże na szerokość barków. Przy rzucie nóg w tył i przy skurczu do przysiadu nie wolno nóg przesuwać po podłożu. W podporze leżąc przodem i w czasie uginania ramion linia ciała musi być prosta.

V. 1. Rozkrok nogą lewą, ramiona w bok.
2. Lekkie ugięcie prawej nogi i skłon w przód w

lewo (skrętoskłon) z chwytem za kostkę lewej nogi.
3. Wyprost tułowia, ramiona w bok.
4. Dostawienie nogi lewej do postawy, ramiona w dół.

Ćwiczenie wykonać również w drugą stronę.

Sposób wykonania.

Na „2" ugięcie prawej nogi i skrętoskłon do nogi lewej należy wykonać łącznie ruchem płynnym i obszernym.

VI. Ramiona skurcz poziomo (przed pierś).
2. Odrzut ramion skurczonych w tył.
3. Wyprost ramion w bok i odrzut w tył.
4. Ramiona w dół.
Ćwiczenie wykonać dwa razy.

Sposób wykonania.

Przy odrzutach ramion z położenia w bok zachować wyprostowaną postawę — prostując kręgosłup tylko w odcinku piersiowym — przy równoczesnym wciągnięciu brody. Ramiona w skurczu poziomym na jednej linii.

VII. 1—2. Dwa podskoki w miejscu z odbiciem obunóż.
3. Wysoki wyskok z ½ obrotem w lewo.
4. Doskok na lekko ugięte nogi.
Ćwiczenie wykonać dwa razy (cały obrót).

Sposób wykonania.

Wyskok wykonywać pionowo w górę. W czasie wyskoku nogi wyprostowane.

VIII. 1. Ramiona w przód,
2. Ramiona dołem w bok,
3. Ramiona w dół i przodem w górę,
4. Ramiona bokiem w dół z uwypukleniem klatki piersiowej.

Ćwiczenie wykonać dwa razy.

b) Ćwiczenia na drążku lub tramie
(wysokość dosiężna)

Chwyt podchwytem i odbiciem wymyk przodem do podporu przodem — zmiana chwytu w nachwyt, wytrzymać. Odmyk w przód, zamachem nóg w tył zeskok do postawy.

Sposób wykonania.

Chwyt rąk na szerokość barków. W podporze tułów winien być lekko wygięty, klatka piersiowa uwypuklona, broda wciągnięta. Zamach nóg w tył zaczynać od lekkiego zamachu nóg w przód.

SPO I-SZEGO STOPNIA

Kat. wieku 28—35 lat

Mężczyźni

WZORZEC M-5

ODZNAKA ZWYKŁA

a) 8 ćwiczeń wolnych,

b) Ćwiczenia na drążku.

Obowiązuje wykonanie ćwiczeń przewidzianych dla mężczyzn w kat. wieku 17—27 lat na odznakę zwykłą SPO stopnia I-go.

SPO I-SZEGO STOPNIA

Kat. wieku od 36 lat wzwyż

Mężczyźni

WZORZEC M-6

ODZNAKA ZWYKŁA

a) 6 ćwiczeń wolnych,

b) Ćwiczenia na przyrządzie.

a) Ćwiczenia wolne

Obowiązuje wykonanie 6 ćwiczeń wolnych przewidzianych dla mężczyzn kat. wieku 17—27 lat na odznakę zwykłą SPO stopnia I-go (I — VI).

b) Ćwiczenia na drążku (na wysokości barków)

Z przysiadu zwieszonego, odbiciem obunóż wyskok do podporu przodem — przemach okroczny ewą w przód do podporu okrocznego, przemach okroczny prawą z ¼ obrotem w lewo do zeskoku, lewym bokiem do drążka.

SPO II-GO STOPNIA

Kat. wieku 17—35 lat

Mężczyźni

WZORZEC M-7

ODZNAKA ZWYKŁA

a) 6 ćwiczeń wolnych,
b) Ćwiczenia na przyrządach.

a) Ćwiczenia wolne

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza

1. Wyskok z wymachem ramion przodem w górę
2. Rozrzutem nóg w bok doskok do rozkroku, ramiona w bok — dłonie w dół,
3. Opad tułowia w przód, ramiona wytrzymać,
4. Wyprost tułowia i dostawienie nogi lewej do postawy — ramiona w dół.

Ćwiczenia powtórzyć dwa razy.

Sposób wykonania.

Doskok do rozkroku wykonać należy na palce nóg lekko ugiętych w kolanach, opad wykonać o nogach wyprostowanych, linia palców prosta (nie garbić się), wzrok skierowany w przód.

II. 1. Zakrokiem nogi lewej unik na nodze prawej, ramiona w bok,
2. Opad tułowia w przód i wznos lewej nogi w tył do wagi przodem, ramiona wytrzymać.
3—4. Wytrzymać.

Sposób wykonania.

W uniku tułów powinien stanowić przedłużenie prostej linii nogi zakroczonej, głowa lekko odchylona w tył. W wadze przodem tułów powinien być wygięty (łuk wklęsły).

III. 1. Pad w przód do podporu leżąc przodem o ramionach ugiętych.

2. Wyprost ramion i opuszczenie nogi
3. Ugięcie ramion i wznos prawej nogi
4. Jak 2.

Sposób wykonania:

Wykonując pad należy sięgnąć rękami daleko w przód, by nie nastąpiło przesunięcie stóp w tył. W podporze leżąc przodem głowę należy odchylić w tył, nogi i tułów stanowią linię prostą.

IV. 1. Odbiciem skurcz nóg do przysiadu podpartego o kolanach zwartych
2. Odbiciem obunóż naskok w przód i przewrót w przód do przysiadu podpartego.
3. Wyskok z wymachem ramion przodem w górę
4. Podskok do półprzysiadu, ramiona bokiem w dół — postawa.

Sposób wykonania:

Przewrót należy wykonać o nogach prostych w końcowej jego fazie szybko skurczyć nogi i wychylić się do przodu opierając ręce o podłoże i bez zatrzymania w tej pozycji należy wykonać wyskok w górę.

V. 1. Podskokiem rozkrok ramiona w bok
2. Skłon w przód z oparciem dłoni i głowy na podłożu
3—4. Ciągiem o nogach prostych stanie na głowie
5. Nogi złączyć
6—7. Opuszczenie nóg do skłonu podpartego w rozkroku
8. Wyprost tułowia, ramiona w bok.

VI. 1. Przeniesienie ciężaru ciała na nogę prawą (lewą) ze wznosem lewej (prawej) nogi w bok.
2—3. Przerzut bokiem w lewo (prawo) do rozkroku, ramiona w bok.
4. Podskokiem zeskok do postawy.

Ćwiczenia na drążku (niski)

Z przysiadu zwieszonego nachwytem, odbiciem obunóż przewlek lewej nogi do zwisu leżąc na podudziu (tułów wyprostowany) — za drugim zamachem wspieranie na podudziu do podporu okrakiem — spad w tył do zwisu leżąc — przewlek nogi prawej do zwisu przewrotnego tyłem i opust nóg do zwisu tyłem — w momencie dotknięcia stopami podłoża w zwisie tyłem, puszczenie drążka i wyprost tułowia do postawy.

WZORZEC M-7a

ODZNAKA Z WYRÓŻNIENIEM

a) 8 ćwiczeń wolnych
b) ćwiczenia na drążku

a) *Ćwiczenia wolne*

Obowiązuje wykonanie sześciu ćwiczeń wolnych obowiązujących na odznakę zwykłą (wzorzec M-7a) oraz dwóch ćwiczeń niżej opisanych.

VII. 1—3. Wykrokiem jedną i zamachem drugą nogą stanąć na rękach
4. Zaznaczyć
5—7. Ugięcie ramion i przewrót w przód do przysiadu podpartego
8. Powstać do postawy.

VIII. 1. Półprzysiad ramiona w tył
2—3. Wyskok w górę z całym obrotem i doskok do półprzysiadu
4. Postawa.

Ćwiczenia na drążku (niski)

Z przysiadu zwieszonego odbiciem obunóż przewlek lewej nogi do zwisu leżąc na podudziu (tułów prosty) — wspieranie na podudziu za drugim zamachem do podporu okrocznego — kołowrót w tył na podudziu i spad w tył do zwisu leżąc wywlek lewej nogi i opuszczenie nóg w dół do zaznaczonej poziomki w zwisie — skurcz nóg do przysiadu zwieszonego — wyprost do postawy.

SPO II-GO STOPNIA

Kat. wieku od 36 lat

Mężczyźni

WZORZEC M-8

ODZNAKA ZWYKŁA

a) 6 ćwiczeń wolnych
b) ćwiczenie na drążku

a) *Ćwiczenia wolne*

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza
1—2. Wspięcie na palce, ramiona przodem w górę
3—4. Opust ramion bokiem w dół odchylając ręce w tył — opust na pięty
Ćwiczenie wykonać dwa razy.

II. 1. Podskokiem rozkrok, ramiona w bok
2. Opad w przód, ramiona wytrzymać
3. Wyprost tułowia, ramiona wytrzymać
4. Podskokiem postawa zasadnicza, ramiona w dół.

Sposób wykonania:

Podskok należy wykonać na palcach, opad o nogach wyprostowanych, w opadzie należy klatkę piersiową uwypuklić i głowę odchylić w tył (nie garbić się).

III. 1. Wymachem lewej nogi w bok wypad, ramiona w bok
2. Skłon tułowia w prawo, lewe ramię w łuk nad głową, prawe ramię na biodro
3. Pogłębienie skłonu
4. Wyprost i odbiciem dostawienie nogi lewej do prawej, ramiona w dół, lewe ramię łukiem bocznym.

Ćwiczenie powtórzyć w drugą stronę.

Sposób wykonania:

Po wymachu nogi w bok należy stopę skręcić na zewnątrz i następnie postawić na podłożu, uginając w kolanie. Klatka piersiowa skierowana na wprost (nie skrócać do nogi wypadowej) — skłon w bok wykonać w płaszczyźnie czołowej — nie skręcać się i nie pochylać.

IV. 1—2. Dwa podskoki obunóż
3. Wysoki podskok klęczny z wymachem ramion przodem w górę na zewnątrz
4. Doskok do postawy, ramiona przodem w dół
Ćwiczenie wykonać dwa razy.

Sposób wykonania:

W podskoku klęcznym należy biodra poddawać ku przodowi (wygiąć się) i głowę odchylić w tył, nogi ugiąć pod kątem prostym.

V. 1. Przysiad podparty kolana złączone
2—3. Przewrót wprzód do przysiadu podpartego
4. Powstań z 1/4 obrotem w prawo (w lewo) ramiona w bok i wznos lewej (prawej) nogi w bok.

VI. 1—3· Przerzut bokiem w lewo (w prawo) do rozkroku ramiona w bok

4. Podskokiem zeskok do postawy.

b) Ćwiczenia na drążku (niski)

Z przysiadu zwieszonego nachwytem ,odbiciem obunóż przewlek nogi lewej do zwisu leżąc — za drugim zamachem wspieranie na podudziu do podporu okrocznego — przemach lewą nogą w tył i łącznie zeskok z 1/4 obrotem w lewo do półprzysiadu prawym bokiem do drążka — postawa.

WSKAZÓWKI DLA OCENIAJĄCYCH WYKONANIE UKŁADÓW ĆWICZEŃ WOLNYCH I NA PRZYRZĄDACH WG TREŚCI WZORCÓW

1) Najwyższą oceną za wykonanie poszczególnych układów ćwiczeń wg treści wzorców jest dziesięć punktów.

2) Za wszystkie błędy wykonania jak np. mała obszerność ruchu, nieprawidłowe ułożenie tułowia, brak ciągłości ruchu (rytm) itp. odejmuje się (odlicza) od 10 punkty karne.

3) W zależności od tego w jakim stopniu nastąpiło odchylenie od prawidłowego ruchu błędy dzieli się na małe, średnie i duże.

Wielkość błędu	strata punktów
mały	0,1 — 0,2
średni	0,4 — 0,5
duży	1,0 —

4) Ocenę wykonania ćwiczeń przeprowadza się w następujący sposób: po wykonaniu ćwiczeń przez zdającego każdy sędzia (odbierający) widząc popełniane przez zdającego błędy określa ich wartość, sumuje i odejmuje od 10 punktów,

5) Komisja odbierając ćwiczenia (sędziowska) powinna się składać przynajmniej z trzech osób. Ostateczną ocenę za ćwiczenie stanowi ocena środkowa, przy czym skrajne oceny odrzuca się (np. 3, 4 pkt.).

6) Przy ćwiczeniach na przyrządach należy zabezpieczyć ochronę ćwiczącego. Udzielanie pomocy uważać należy, że ćwiczenia niewykonano. Wyjątek stanowią skoki przy wykonaniu których można udzielić pomocy po minięciu przyrządu przez ćwiczącego. Za pomoc w tym wypadku odlicza się jeden punkt.

7. Opuszczenie jednego lub więcej ćwiczeń — składowych poszczególnych układów wg treści wzorców — uważa się za nie wykonanie układu ćwiczeń i należy go powtórzyć.

Błędy wykonania

Ćwiczenia wolne

a) ćwiczenia ramion

Błędy małe: nieprawidłowe położenie Rr w kierunkach głównych (w bok, w górę, w przód, w tył) i następujących położeniach: biodra chwyć, Rr bokiem skurcz, kark chwyć, Rr w łuk nad głową.

Błędy średnie: wznosy, opusty, przenosy, wymachy — wykonane o ramionach ugiętych w łokciach i ruchem spłyconym (brak obszerności ruchu).

b) ćwiczenia nóg

Błędy małe: zachwianie równowagi we wspięciu na palcach. Wznosy ,opusty i wymachy o nogach ugiętych w kolanie, zachwianie równowagi w przysiadzie, małosprężyste i niskie podskoki obunóż.

Błędy średnie: Ugięcie nogi zakrocznej w uniku, półwadze, w wypadzie w przód lub w bok. Zachwianie równowagi po doskoku, błędny kąt ustawiania nóg w klęku jednonóż. Małoobszerne wykroki, zakroki, uniki i wypady. Zachwianie równowagi przy obrotach itp.

c) ćwiczenia tułowia

Płaszczyzna strzałkowa.

Błędy małe: Odchylenie głowy w tył w skłonie w przód, zachwianie równowagi przy wyproście tułowia lekkie ugięcie nóg przy wykonywaniu skłonów i opadów w przód, małoenergiczne (płytkie) pogłębianie skłonu w przód.

Błędy średnie: Brak odchylenia głowy w tył w skłonie tułowia w tył, mało obszerny skłon w przód wyraźne ugięcie nóg przy skłonie i opadzie tułowia wprzód, wyraźne zachwianie równowagi przy skłonie w tył. Załamanie tułowia w podporze leżąc przodem.

Błędy duże: Mocne ugięcie nóg w skłonie w przód. Zgarbienie pleców i pochylenie głowy w przód przy opadzie tułowia w przód. Niezupełny skłon w przód i w tył. Pochylenie tułowia w przód w wadze przodem.

Płaszczyzna czołowa.

Błędy małe: Lekkie pochylenie tułowia w przód przy skłonie w bok. Opuszczenie głowy.

Błędy średnie: Widoczny skręt tułowia w kierunku skłonu. Zgarbienie pleców przy skłonie w bok. Duże pochylenie tułowia w przód. Ugięcie nogi w kierunku której wykonywany jest skłon.

Błędy duże: Duży skręt tułowia i pochylenie w przód. Mocne ugięcie nogi w kierunku której wykonywany jest skłon· Małoobszerne pogłębianie skłonu.

Płaszczyzna poprzeczna.

Błędy małe: Małoobszerne skręty. Opuszczenie głowy w przód przy skrętach. Uginanie nóg w czasie skrętów w pozycjach wyjściowych niskich i wysokich. Odrywanie stóp od podłoża w czasie skrętów.

Błędy średnie: Pochylenie tułowia i głowy w przód (mocne zgarbienie pleców). Małoobszerne pogłębienie skrętów.

Płaszczyzna złożona

Błędy małe: Odchylenie głowy w tył w skrętoskłonie. Lekkie ugięcie nóg. Małoobszerny skłon. Lekkie zachwianie równowagi przy wyproście tułowia.

Błędy średnie: Niepełny skręt tułowia w kierunku nogi. Wyraźne ugięcie nóg w skrętoskłonie. Małoobszerny skrętoskłon. Duże zachwianie równowagi przy wyproście tułowia.

d) ćwiczenia zwinności

Błędy małe: Lekkie uderzenie plecami lub głową o podłoże przy wykonywaniu przewrotu w przód lub w tył.

Błędy średnie: Zmiana kierunku po przetoczeniu się w przód lub w tył. Mocne uderzenie głową lub plecami o podłoże przy przewrocie w przód lub w tył. Rozwarcie nóg w czasie przewrotu.

e) równoważnia

Błędy małe: Małe zachwianie równowagi bez oderwania stóp od kładki przy wykonywaniu przejść ćwierć i półobrotów, przysiad dół, skłonów itp. Wykonanie obrotów na całych stopach. Zachwianie po wykonaniu zeskoku.

Błędy średnie: Zachwianie równowagi jednej stopy od kładki przy wykonywaniu przejść ćwierć i półobrotów, przysiadów, skłonów itp. Krok po wykonaniu zeskoku.

Błędy duże: Potoczenie się z dochwytem rękami za kładkę. Upadek z równoważni. Potoczenie się po wykonaniu zeskoku.

Uwaga: błędy wykonania poszczególnych ćwiczeń na równoważni (ćwiczenie Rr, nóg i tułowia) oceniać jak w ćwiczeniach wolnych.

f) drążek

Błędy małe: Opuszczanie głowy. Niewyciągnięte stopy. Małe rozłączenie nóg. Lekkie ugięcie nóg. Ugięcie ramion lub tułowia w podporze. Zachwianie przy wykonaniu obrotów.

Błędy średnie: Znaczne rozłączenie lub zgięcie nóg. Wykonanie przemachów nogą wyraźnie ugiętą. Spad w tył do zwisu na podudziu biodrami a nie palcami. Wspieranie do podporu o Rr ugiętych. Utrata równowagi po wykonaniu zeskoku.

Błędy duże: Wykonanie wspierania na drugim zamachu (jeżeli opis mówi o wykonaniu zamachem pierwszym). Potoczenie się po wykonaniu zeskoku. Mocne załamanie tułowia przy zeskoku odbocznym. Bardzo niski zamach podmykiem. Mocne załamanie tułowia w czasie wykonywania półobrotu w tył w podporze przodem.

g) skoki

Błędy małe: Małe ugięcie nóg w locie. Przy przeskoku kucznym małe rozłączenie nóg. Niejednoczesne odbicie obunóż z mostka. Niejednoczesne odbicie rękami od przyrządów. Zachwianie się po doskoku.

Błędy duże: skrócenie przepisowego miejsca odbicia o 1/2 długości. Wyraźne dotknięcie (zaczepienie) stopami o przyrząd. Zupełny brak odbicia z rąk (przewlek, przesmyk). Podparcie się ręką wzgl. rękami po doskoku. Wykonanie parę kroków po doskoku.

Nowości i wznowienia wydawnictw sportowych

Biderman R., Wysocki S. — *Żeglarstwo regatowe.* 1954 Sp. T. 20,70 zł.
Bielawski M. — *Sport na wczasach.* 1954. Sp. T. 2,85 zł
Czajkowski Z. — *Szermierka na florety.* 1954, Sp. T. 16,20 zł.
Czarnecki T. — *Podręcznik instruktora szachowego.* 1955, Sp. T. 17 zł.
Fazanówna I. — *Gimnastyka na przyrządach.* 1955, Sp. T. 4,95 zł.
Gajęcki St., Adolf T. — *Sport motorowodny.* 1954, Sp. T 15,75 zł.
Gawlikowski S. — *Końcowa gra szachowa.* 1954, Czyt. 67 zł.
Głuszek Z. — *Lekka atletyka 1953 roku w liczbach.* 1954, Sp. T. 5,40 zł.
Golański M. — *Strzelecki trening zawodniczy. Broń długa.* 1954, Sp. T. 12,50 zł.
Grigoriew N., Korowielski D., Frenkiel G. — *Sport żeglarski.* 1953, LPŻ, 8,50 zł.
Ignaszenko — *Akrobatyka.* 1953, Sp. T. 2,70 zł.
Jaworski Z. — *Ćwiczymy szermierkę na bagnety.* 1955, MON. 2,20 zł.
— *Jednolita klasyfikacja sportowa.* 1954, Sp. T. 4,30 zł.
Keres P. — *Teoria debiutów szachowych, cz. 1—2.* 1954, Sp. T. 58 zł.
Kuchar — *Zarys budownictwa sportowego.* 1955, Sp. T. 9,10 zł.
Leśniewski J. — *Jak organizować zawody strzeleckie.* 1954, Sp. T. 9 zł.
Marczak J. — *Modelarstwo szkutnicze.* 1955, LPŻ, 4,35 zł.
Mielech — *Style, szkoły i systemy w piłce nożnej.* 1955, Sp. T. 10,35 zł.
Nonas — *Atletyka terenowa. 1954,* Sp. T. 5,20 zł.
Nowakowski W., Grotowski J. — *Zapasy klasyczne.* 1955, Sp. T. 6 zł.
Ozga M., Szymkowiak M. — *Sport polski 1953.* 1954, Sp. T. 11,90 zł.
Polokarpow W. P. — *Sprzęt i urządzenia sportowe w szkole.* 1954, Sp. T. 12,60 zł.
— *Poradnik turysty kajakowego.* 1954, Sp. T. 11,50 zł.
— *Poradnik turysty pieszego. Praca zbiorowa.* 1953, Sp. T. 9 zł.
— *Przepisy gry w piłkę siatkową.* Opr. W. Twardo. 1953, Sp. T. 2,50 zł.
Sienkiewicz — *Przepisy lekkoatletyczne.* Opr. St. Zakrzewski. 1953, Sp. T. 10,80 zł.
Sienicki R. — *Zdobywamy SPO.* 1955, MON. 3,75 zł.
Szpakowski T. — *Metodyka szkolenia żeglarskiego.* 1953, LPŻ. 3,60 zł.
Tracz W. — *Wspomnienia spadochroniarza.* 1955, LPŻ. 3,75 zł.
Trześniowski R. — *Gry i zabawy ruchowe.* 1953, Sp. T. 18,— zł.
Trześniowski R. — *O wychowaniu fizycznym dzieci i młodzieży.* 1954, PZWS. 6,— zł.
Twardo J. — *Roczny plan szkolenia w piłce ręcznej.* 1955, Sp. T. 3,60 zł.
Wasiliew G. — *Modele z ruchomymi skrzydłami.* 1945, MON. 8,—zł.
Wolff A. — *Raidy motocyklowe.* 1954, Sp. T. 10,80 zł.
Zatopek — *Mój trening.* 1955, Sp. T. 3,40 zł.

Sport i literatura piękna

Bahdaj A. — *Ich pierwszy sport.* Powieść sportowa 1955 LSW. 9,80 zł.
Nogaj J. — *Rekordzista.* Powieść sportowa. 1954, Iskry. 6,30 zł.
Piotrowski S. — *Wróg sportu.* 1954, N. Ks. 2,70 zł.
Promiński M. — *Opowieści sportowe.* 1952, PIW. 12,— zł.
Rudnicki A. — *Kartki sportowe.* 1952, Ks. W. 7,35 zł.
Waysówna J. — *Z dyskiem przez świat.* 1954, Iskry. 4,20 zł.
Zalewski W. — *Na wirażu* (opowiadania). 1955, Iskry. 7,50 zł.
Zgórecki R. — *Na trasie.* Opowiadania sportowe. 1954, MON. 1,20 zł.
Zgórecki R. — *Ostatnia runda* (opowiadania). 1954, MON. 5,50 zł.
Żuławski W. — *Sygnały ze skalnych ścian.* 1954, N. Ks. 5,60 zł.

Wydawca: Stołeczny Komitet Kultury Fizycznej, Warszawa, ul. Rozbrat 26, tel.: 8-21-51.
Redaguje Kolegium —

Odbiorca:

Druk. Sp. „Gryf" Warszawa, Targowa 48. Zam. 1309/864 z dn. 23.VII.56 r. Nakład 800. B-7-27062.